







ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

ఆహారం-ఆరోగ్యం





సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి


గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య


గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

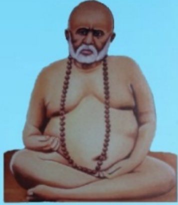

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

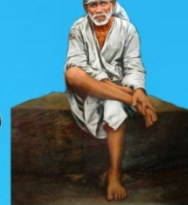
అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ


గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి. కనుక తమవంతుగా భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం మహానుభావులైన **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** వెబ్ సైట్ వారు ఉచితంగా విలువైన గ్రంధాలను ఆన్ లైన్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు. వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** వారి వెబ్ సైట్: http://www.mohanpublications.com/
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com.
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

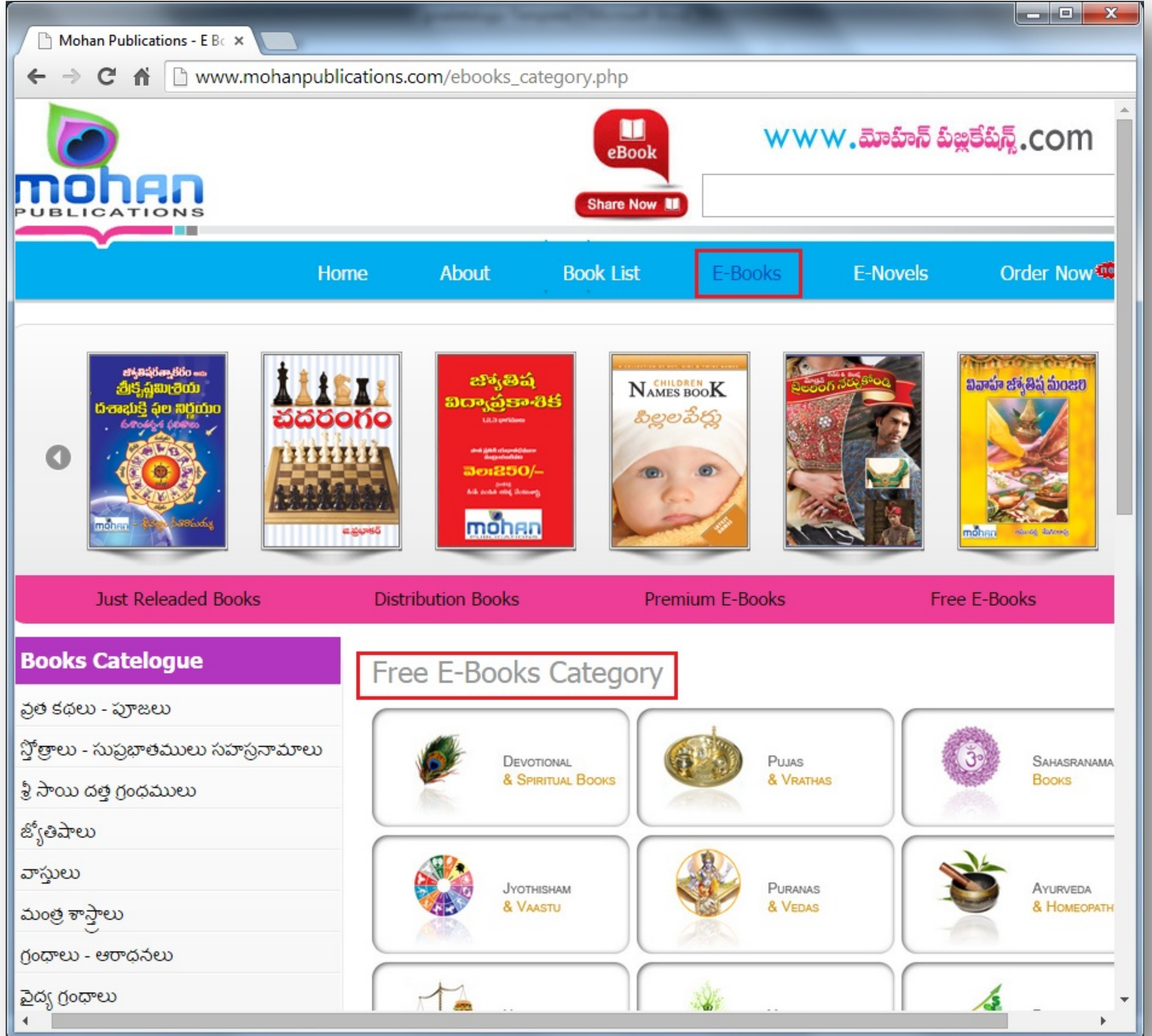
ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు *

మోహన్ పబ్లికేషన్స్ వారి వెబ్ సైట్:

http://www.mohanpublications.com/



అతి విశిష్టం ఈ దానం!



"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఐవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ఆహారం ఆరోగ్యం

ఆహారముతో సులభ వైద్య విధానములు



* విటమిన్స్ లోపిస్తే తీసుకోవలసిన ఆహారం పదార్థములు
* బరువు తగ్గడానికి జాగ్రత్తలు
* మరెన్నో ఆరోగ్య నియమములు



ప్రకాశకులు : ☎ 246 2565

మోహన్ పబ్లికేషన్స్

అజంతా హోటల్ ఎదురుగా,
కోటగుమ్మం, రాజమండ్రి -1.

కాపీరైట్ 2012 వెల 60-00

ఆహారం - ఆరోగ్యం

సంకలనకర్త, సంపాదకులు :
విద్యారణ్య - తెనాలి.

ముద్రణ :
కోలా ఆఫ్‌సెట్
కుమ్మరిశెట్టి వారి వీధి, రాజమండ్రి.

ముఖచిత్ర ముద్రణ :
మహేశ్వర ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్
బెస్తా వీధి, రాజమండ్రి-1.

ప్రకాశకులు :
మోహన్ పబ్లికేషన్స్
అజంతా హోటల్ ఎదురుగా,
కోటగుమ్మం, రాజమండ్రి -1
☎ (0883) 246 2565





విషయసూచిక

1.	ఆహారము - ఆరోగ్యము	7
2.	ఆహారమంటే ఏమిటి ?	8
3.	ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటి ?	9
4.	ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు	11
5.	అనారోగ్యప్రదమైన అలవాట్లు	13
6.	శరీరానికి కావలసిన పోషక పదార్థాలు	16
7.	పోషక పదార్థలు - విటమిన్‌లవల్ల ఏమి లాభం ?	25
8.	ఆహారంలో ఆరురసాల ప్రాముఖ్యం	29
9.	సమతులాహారం	33
10.	స్త్రీ, పురుషుల కవసరమగు ఆహార పరిమాణం	34
11.	పసిపిల్లల ఆహారం	35
12.	ఆహారంలోగల కొన్ని ద్రవ్యాలవల్ల ఉపయోగాలు	36
13.	పీచు పదార్థము యొక్క ఉపయోగం	38
14.	పీచుపదార్థాలు లభించే ఆహారం	39
15.	ప్రకృతిలో ఆహార రహస్యం	41
16.	ధాన్యాలలో పోషక పదార్థాలు	46
17.	పప్పులు - గింజలు	47
18.	ఆకుకూరల్లో పోషక పదార్థాలు	47
19.	పండ్లలో పోషక పదార్థాలు	52
20.	కూరగాయలలో పోషక పదార్థాలు	60
21.	ముఖ్యమైన ఆహార పదార్థాలు-పోషక విలువలు	67
22.	ఆహార పదార్థాలలో వివిధ రకాల కల్తీలు	69
23.	ఉత్తమ ఆహారం	71
24.	మాంసకృత్తులు లభించే ఆహారం	73
25.	కొలెస్టిరాల్, సంతృప్త క్రొవ్వులు	74
26.	నిత్యజీవితములో నీటి అవసరం	77
27.	సరిపడని ఆహారం	79
28.	బరువు తగ్గడానికి ఆహారపు జాగ్రత్తలు	81
29.	వయస్సు, ఎత్తునుబట్టి ఉండవలసిన బరువు (పురుషులు)	82
30.	వయస్సు, ఎత్తునుబట్టి ఉండవలసిన బరువు (స్త్రీలు)	83
31.	ఆహారంతో సులభమైన వైద్య విధానములు	84
32.	సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి నియమములు	92



ముందుమాట

"ధర్మార్థకామ మోక్షాణామ్ ఆరోగ్యమూల ముత్తమమ్" అను ఆర్యోక్తి ననుసరించి, ప్రతిమనిషికి అన్నిటికన్నా ఆరోగ్యం ముఖ్య మైనది. ఆరోగ్యం లేని ఎన్ని అష్ట ఐశ్వర్యములున్ననూ "ఓటి కుండలో నీరు పోసినట్లు" నిరుపయోగమేకాని ఎందుకూ పనికిరావు. సంపూర్ణ ఆయుర్దాయం కలిగిన వ్యక్తి సైతం ఆరోగ్యం కలిగి ఉండకపోతే, అతని జీవితం ప్రాణంవున్న శవంలా, జీవుంవుండి నిర్జీవంగా కాలం గడుపవలసిందే! కదా ఇంతటి ప్రాముఖ్యం కలిగిన ఆరోగ్యానికి మూలం ఆహారం, సరైన ఆహారం తీసుకోవ టం ద్వారానే మన శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకో గలుగుతాం. కాబట్టి "ఆహారం-ఆరోగ్యం" ఈ రెండింటి గురించి సామాన్యునికి సైతం తెలుసుకో వలసిన అవసరం ఉంది.

ప్రకృతి మనకు కావలసిన అవసరములన్నింటికి ఉపయోగపడే పదార్ధములను సమకూర్చి పెట్టినప్పటికి, నాగరికతా వ్యామోహంలో వాస్తవాన్ని విస్మరించి, క్రమమైన జీవనసరళి నేర్పరుచుకోక జీవితాన్ని అనారోగ్యంపాలు చేసుకుంటున్నాము. ఆరోగ్య సూత్రాల్ని పాటిస్తూ, మంచి ఆహారం తీసుకుంటూ, నియమబద్ధమైన జీవితం కలిగి ఉన్న ప్రతి మనిషి ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా జీవించగలడు.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి, ఆహారం, పోషక జ్ఞానం చాలా అవసరం. ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలో, తీసుకోకూడదో నిర్ణయించు కోవటానికి, ముందుగా ఆహార పదార్థాల గురించి, వాటి పోషక విలువల్ని గురించి తెలుసుకోవాలి. కొన్ని పదార్ధలలో ఒకే రకమైన పోషకం లభిస్తే, మరికొన్ని పదార్థాలలో అనేక రకములైన పోషక విలువలు లభిస్తాయి. కనుక శరీర పరిస్థితినిబట్టి, ఋతుధర్మానికి అనుగుణంగా, ఆర్థిక పరిస్థితినిబట్టి, శరీరానికి కావలసిన పోషక విలువల్ని కలిగియున్న ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

ఆరోగ్యానికి ఆహారంతోబాటు, పరిసరాల శుభ్రత, ఆహ్లాదాన్ని కలిగించే వాతావరణం, మంచి స్నేహాలు కూడా చాలా అవసరము. మనం తీసుకునే ఆహారం, నీరు తాజాగా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. మన ఇంటి చుట్టూ ఉన్న వాతావరణాన్ని బట్టి కుటుంబ ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. కుటుంబమంతా ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే ఆనందంగా ఉండగలుగుతాము. ఏ ఒక్కరికి ఆరోగ్యం లోపించినా, మిగిలినవారు

కూడా మానసికంగా అనారోగ్యవంతులు కావలసిందే, కనుక పరిశుభ్రమైన వాతావరాణాన్ని ఏర్పాటు చేసుకొని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడు కోవలసిన బాధ్యత అందిరిపై వుంటుంది.

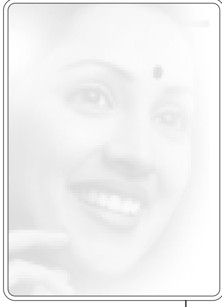
ఋతుధర్మం మారినప్పుడు శరీరంలో కలిగే చిన్న చిన్న మార్పులకు, కొంతమంది విపరీతమైన ఆందోళనచెంది, తాము దీర్ఘమైన వ్యాధితో బాధపడుచున్నట్లుగా భావించి, వైద్యుని వద్దకు పరిగెడతారు. వైద్యులు అనారోగ్యం ఏమీలేదని, ఆరోగ్య సలహాలను ఇచ్చినప్పటికీ తృప్తి నొందక, మూర్ఖంగా టానిక్కులు, విటమినులు మాత్రలు, గొట్టములు, ఇంజక్షనులు తీసుకుంటారు. దానితో ఉన్న ఆరోగ్యం కూడా చెడిపోయి, నిజంగా అనారోగ్యం పాలవుతారు. వైద్యునిసలహా ననుసరించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడు కోవాలిగాని, తమ స్వంత ఊహల ప్రకారం మందులువాడితే అనేక అనర్థాలు కలుగుతాయి.

ఆరోగ్యానికి, అభివృద్ధికి ప్రకృతి ఎన్నో సంపదలను అందిస్తే, మనిషి తన పతనానికి తానుగా ఎన్నో వ్యసనాలను సృష్టించుకున్నాడు. వ్యసనాలకు బానిసలై ఈనాడు ఎంతోమంది, బలైపోతున్నారు. యువతరం నిస్తేజమై పోతుంది. ముఖ్యంగా మద్యపానం, ధూమపానం, జూదం, వ్యభి చారం, సమాజంలో ఒక భాగంగా కలిసిపోతున్నాయి. వీటిని నిర్మూ లించకపోతే ఇవి ఏదో ఒకనాడు జాతి మొత్తాన్ని నిర్వీర్యం చేస్తాయనడంలో సందేహంలేదు. కనుక ప్రతిఒక్కరూ తమ ఆరోగ్యం కోసమేగాక సమాజశ్రేయస్సు దృష్ట్యా, బావితరాలవారి ఆరోగ్యం కోసం వీటిని రూపుమాపవలసిన అవసరం ఎంతైనా వుంది.

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము" అనునది జీవిత సత్యం మనిషి తన ఉనికిని కాపాడుకోవడంకోసం, ఆరోగ్యసూత్రాల్ని తప్పక పాటించాలి. ఆరోగ్యం శరీరానికి అందాన్ని, మనస్సుకు ఆనందాన్ని కలుగచేస్తూ, నిత్య నూతనమైన శక్తినిస్తుంది. మనశ్శాంతిని, తృప్తిని అందిస్తుంది. కనుక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటానికి ప్రతిఒక్కరూ, పుష్టికరమైన ఆహారం, క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం, స్వచ్ఛమైన గాలి, మంచినీరు మొదలైనవి పొందాలి. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోగలిగితే మనిషి పొందలేనిదంటూ ఏమీలేదు, తృప్తిగా సుఖమయంగా జీవితాన్ని గడుపగలడు.

శ్లో॥ ఆయుసత్త్వ బలారోగ్య సుఖప్రీతి వివర్ధనాః ।
రస్యాః స్నిగ్ధాః స్థిరా హృద్యాః ఆహారాస్సాత్త్విక ప్రియాః ॥

పబ్లిషర్స్



ఆహారము - ఆరోగ్యము

ఆది మానవుల కాలం నుండి నేటి నవీన విజ్ఞాన కాలం వరకు మానవజాతికి అతి ముఖ్యమైనవిగా ప్రాధాన్యం వహించినవి. ఆహారము - ఆరోగ్యము- ఈ ఆహార ఆరోగ్యాల కోసమే నేటికీ శాస్త్రపరిశోధనలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కొనసాగుచున్నవి. మానవ దేహం వృద్ధి చెందాలంటే ఆహారం చాలా అవసరం. వృద్ధిచెందిన దేహం పుష్టికరంగా ఉండి సుఖాన్నను భవించాలంటే ఆరోగ్యం తగిన రీతిలో బాగా ఉండాలి. ఆ ఆహార ఆరోగ్యాలే ప్రపంచ మానవ జాతికి ప్రధాన దైవాలంటే అతిశయోక్తికాదేమో?

ఆహార - ఆరోగ్యాలు రెండు చాలా అవినాభావ సంబంధం గలవనే చెప్పాలి. ఆరోగ్యం కలగాలంటే సరియైన ఆహారం కావాలి. ఆహారం సక్రమ పద్దతులలో శరీరాని కుపయోగపడాలంటే ఆరోగ్యం సరిగా ఉండాలి. ఈ విధంగా ఆహార -ఆరోగ్యాలు మానవజీవితంతో పెనవేసుకుని ఉండటంవల్ల ఆహారమంటే ఏమిటి? ఆరోగ్యమంటే ఏమిటి? అనే విషయం ప్రతివారు తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది. ఈ విషయాలు సమగ్రంగా గ్రహించిననాడు మనం తినే ప్రతిపదార్థం ఆహారం కాదని, ఏ నొప్పి లేకుండా ఉత్సాహంగా తిరుగుతూ ఉండటమే ఆరోగ్యం కాదని సరియైన ఆహార సేవనవల్ల రోగములను దరిజేరనీయకుండా నిరోధించవచ్చునని తెలుసు కోగలము. కాబట్టి ముందుగా ఆహారమంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాము.

ఆహారమంటే ఏమిటి ?

ప్రతి జీవికి ఆహారం కావాలి. ఆఆహారం కోసమే అనేకరకాల పవృత్తు లతో వివిధ - వృత్తులు. వ్యాసంగాలు ఏర్పాటు గావించుం కొంటుంటారు. ప్రతి 3 లేక 4 గంటల కొకమారు ఏదైనా ఆహారం తీసుకోకపోతే కడుపులో కలవరం బైలుదేరుటయేగాక - నీరసము, విసుగు, కోపం, తలనొప్పిలాంటి శారీరక బాహ్యలక్షణాలు కనుపిస్తుంటవి. దీనినే ఆకలి అనికూడా అనుకోవచ్చు. ఆకలి ప్రారంభించగానే తగిన ఆహారం తినకపోతే శరీరం మానసికంగాను, శారీరకంగాను చెయ్యవలసిన పనులపట్ల విముఖత జెందుతుంది ఆహారాన్ని నియబద్ధంగా తీసుకొనే అలవాట్లు గలవారికీ విధంగా ఆ నియమిత కాలాలలో ఆకలి వెయ్యటం సహజంగా సంభవిస్తుంది. ఆ విధంగా కాక చిరుతిళ్ళు తినేవారికి, కాఫీ తేనీరులాంటి పానీయాలు అధికంగా సేవించేవారికి అమితంగా పొగత్రాగేవారికి యింకా మరికొన్ని ఇతర కారణాల వల్ల ఆకలి అనేది కలుగదు. శరీరంలో ఆకలిని కలిగించే దాన్ని "ఫీడింగ్ సెంటర్" అని ఆహారం భుజించిన తర్వాత ఇకచాలు అనేభావం (తృప్తి) కలిగించే దాన్ని "పేషైటీ సెంటర్" అని అంటారు. ఆహారపు తృప్తికి మూలమైనది రక్తంలోని "గ్లూకోస్" పదార్థం ఇది రక్తంలో తగ్గినప్పుడే ఆకలి కలుగుతుంది.

ఆహారపదార్థాలు అనేక విధాలుగా ఉంటుందని, అయితే మన శరీరానికి ఉపయోగపడే ఆహారానికి 4 విధాలైన గుణధర్మాలు విధిగా ఉండవలసి ఉంది. అందు 1. దేహంలో వేడిని, శక్తిని కలిగించే గుణము. 2. దేహంలో తరగిపోతున్న శక్తిని పూరించగల్గి-దేహం పెరుగుదలను గావించే గుణము. 3. దేహంలోని ఏంజైములను, హార్మోనులను, హిమోగ్లోబిన్, మొదలగునవి తయారుజేయు గుణము. 4. దేహధర్మాలను సక్రమపరచి నిర్వర్తింపజేయు గుణము. ఈ గుణ ధర్మాలు కలిగియున్న పదార్థాలు మాత్రమే శరీరోపయోగకరమైన ఆహారమని తెలియవలసి ఉంటుంది. మిగిలిన ఆహారమంతా వ్యర్థ పదార్థమేగాక శరీరానికి హానికరంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

శరీరానికి ఆహారానికి గల సంబంధాన్ని బట్టి ఆలోచించితే, మానవ శరీరం 96 శాతం నాలుగు ముఖ్య పదార్థములతో నిర్మించబడ్డదని శాస్త్రజ్ఞులు తెలియజేస్తున్నారు. అందులో 1. 65 శాతం ప్రాణవాయువు 2. 18 శాతం

కర్బనం 3. 10 శాతం హైడ్రోజన్ 4. 3 శాతం నత్రజని. ఈ విధంగా 96 శాతం గల నాల్గు ముఖ్య పదార్థాలను మినహాయిస్తే మిగిలిన నాలుగు శాతంలో సున్నం, భాస్వరం, ఇనుము, సోడియం, అయోడిన్, క్లోరిన్, మెగ్నిషియం, కోబాల్ట్, క్రోమియం లాంటి నిరుపయోగ పదార్థాలుంటవి. మనిషి మరణించిన తరువాత ఈ నిరుపయోగ పదార్థాలే బూడిద రూపంలో మిగులుతుంది.

ఆహారం అనేది దేహంలో అంతార్భగంగా ఉండేదే ! ఈ ఆహారంపోషక ప్రదమైనప్పుడు దేహం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పోషకాహారాల్లో కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రొటీనులు, క్రొవ్వు, విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు, నార (పీచు) పదార్థాలు, నీరు మొదలగునవి రసాయనిక సమ్మేళనాలుగా వుంటాయి. ఈ పోషకాలవల్లనే ఆరోగ్యం పరిపూర్ణంగా లభిస్తుంది. కాబట్టి ఆహారంలో ఉండే పోషక పదార్థాలవల్ల దేహంలో గల మూలపదార్థాలు ఆధారపడి ఉంటవి. అందువల్ల పరిపూర్ణారోగ్యం పొందాలన్నా! వ్యాధులను నిరోధించాలన్నా, నిర్మూలించాలన్నా మనం తినే ఆహారం యొక్క పోషక విలువల్ని గుర్తించి తింటూ వుండాలి. ఆ విధంగా కాక రుచిగా ఉందనో, మరెప్పుడూ లభించదనో, కృతిమ ఆహారాలు భుజిస్తూ వుంటే, (చిరుతిళ్ళు, బజారు అంగళ్ళల్లో అమ్మే వంటకాలు) శరీరమూల పదార్థ పోషకత్వం నశించుట యేగాక పలువిధములైన అనారోగ్యాలు సంభవించే ప్రమాద మున్నది.

ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటి ?

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము" అని అంటుంటారు. ఆరోగ్యం అంటే దేహావయవాలన్నీ సక్రమంగా వుండి పనిచేస్తు, పుష్టిగా ఉండటం మాత్రం కాదని ముఖ్యంగా గ్రహించాలి. అంతేగాక ఏ రోగము లేదు గాబట్టి ఆరోగ్యంగా ఉన్నామనుకోవటం గూడా పొరపాటే! ఆరోగ్యం అంటే రోగాలు రాకుండా వుండటము, శరీరంలో ఏ లోపం లేకుండా వుండటము. శారీరకం గాను, మానసికంగాను ఉత్సాహంగా ఉండటము, ప్రకృతి పరిస్థితులను తట్టుకొని నిలబడగలగడము అని చెప్పారు పరిశోధకులు. అంటే మానవుల జీవితాలకు ప్రధానంగా పేర్కొనదగిన శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, నైతిక

శక్తులేవీ లోపించకుండా సమానమైన పాళ్లలో వాటి నన్నిటిని వృద్ధి గావించుకొని యుండటమే ఆరోగ్యంగా ఉండటం అవుతుంది.

మానవశరీర నిర్మాణము, స్థితి, అనునవి ధాతువులవల్ల (టిస్యూలు) కలుగుచున్నదని ఆధునిక శాస్త్రజ్ఞుల నిర్ణయమై యున్నది. ఈ ధాతువులకు మూలమైనది జీవాణువు. జీవాణువులు అనేకరకములుగా నుంటవి. ఒక్కొక రకము జీవాణువుల సముదాయము శరీరములో వాటికి సంబంధించిన ప్రత్యేక క్రియలు నెరవేర్చు చుండగలవు. టిస్యూలు నాల్గు రకములు 1. యొపిథీలియల్ టిస్యూ, 2. కనెక్టివ్ టిస్యూ 3. మస్కులర్ టిస్యూ 4. నర్వస్ టిస్యూ, వీటిలో మొదటి టిస్యూలలో సామాన్య జీవాణువులు, రెండవ దానిలో సంధాన జీవాణువులు, మూడవ దానిలో పేశీలకు సంబంధించిన జీవాణు వులు, నాల్గవ దానియందు నాడీమండలములకు సంబంధించిన జీవాణువులు ఉత్పత్తికాగలవు. జీవాణువులు పనిచేయుటకు "న్యూక్లియస్" అను గుంద్రని పదార్థములు బహుసూక్ష్మకముగా శరీరమందంతటను విస్తృతముగా నుండగలవు. ఈ జీవాణువులయొక్క ప్రత్యేక క్రియావిశేషముల వల్లనే మానవ దేహం అనేక రకాల మార్పులు జెందటానికి దేహేంద్రియ, జ్ఞానేంద్రియాలు వాటి పనులను నిర్వహించటానికి, ఆహారమును లోపలికి గ్రహించటానికి వివిధ రసముల నుత్పత్తి గావించటానికి కారణము లగుచున్నవి.

శరీరమునందత్యంత ప్రాధాన్యత గల జీవాణు సముదాయములు ఏర్పడటానికి, వృద్ధిజెంది వాటి విధులను నిర్వహించటానికి సరియైన పోషకా హారము యెంతైనా అవసరమైయున్నది. బలవర్ధకమైన పోషక పదార్థాలలో 1. పిండి పదార్థాలు 2. మాంసకృత్తులు 3. క్రొవ్వు పదార్థాలు 4. విటమినులు 5. ఖనిజ పదార్థాలు చాలా ముఖ్యమైనవిగా గ్రహించాలి. వీటిల్లోకూడా పిండిపదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు అధిక శాతం అవసరమనే విషయం మరువకూడదు. ఈ విధమైన ఆహార పదార్థాలవల్ల దేహ పోషణ,శక్తి, సులభంగా లభిస్తుంది. విటమినులు, ఖనిజపదార్థాలు మానవదేహానికి పోషణ శక్తినివ్వక పోయినప్పటికీ ఆరోగ్యవంతమైన దేహగమనం సరిగా సాగి పోతున్నదని తెలుసుకోవటాని కెంతగానో ఉపకరించగలవు.

ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు

మానవజీవితం అతి విలువైనదిగా వర్ణించారు పెద్దలు. అట్టి జీవితాని కాధారం శరీరం గాబట్టి దాన్ని ఆరోగ్యవంతముగాను పుష్టికరముగాను తీర్చిదిద్దవలసిన బాధ్యత ప్రతివారికిని యున్నది. శరీరం సహజంగా ఇంద్రియ లోలత్వంగల దగుటవలన దాన్ని తగిన క్రమశిక్షణలో నుంచుకోవడం చాలా అవసరం. శరీరాన్ని తగిన కండిషన్‌లో ఉంచటానికి వ్యాయామం, యోగా సనాలు లాంటివిబాగా ఉపకరిస్తవి. యింకా ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే కొన్ని ముఖ్య సూత్రాల్ని కూడా క్రమం తప్పకుండా ఆచరిస్తుంటే రోగ నిరోధకశక్తి, ఆరోగ్యాభివృద్ధి కూడా కలుగగలవు. ఈ తెలుపబోవు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు ప్రారంభంలో కష్టంగా ఉన్నప్పటికీ అలవాటైన కొద్ది శరీరం యాంత్రికంగా ఆ అలవాట్లకు కట్టుబడిపోతుంది. ఆరోగ్య పరిరక్షణకు బలవర్ధకమైన పౌష్టికాహారంతో బాటుదినచర్యలో అలవాట్లుకూడా చాలాదోహదం చెయ్యగలవు.

1. సూర్యోదయానికి ముందుగానే (కనీసం 1 గంట ముందు) నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవటం విధిగా అమలుచెయ్యాలి.
2. ఆతర్వాత ఒక గంటన్నరకాలం శరీరంబాగా అలసి చెమటపట్టు వరకు వ్యాయామం-యోగాసనాలు మొదలగు కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి.
3. అటుపిమ్మట పరిశుభ్రమైన చల్లని నీళ్ళతో శిరఃస్నానం చెయ్యాలి. (నదులు,కాలువలు మొదలగు ప్రవాహంగా పారే నీరు స్నానానికి విశేషమైనది.)
4. వారానికి రెండు, మూడు పర్యాయములు అభ్యంగస్నానం చెయ్యటం చర్మానికి మిగుల ఉపయోగకారి; (వంటికి, తలకు నువ్వులనూనె మర్దన గావించి అరగంట తర్వాత నలుగు పెట్టుకొని కుంకుడుకాయ, సీకాయలరసంతో స్నానం చెయ్యటం అభ్యంగన స్నానం అవుతుంది)
5. ఉదయించే సూర్యుని కెదురుగా నిలబడి ఆ సూర్యకిరణాలు తన శరీరాని కంతటికీ ప్రసరించే విధంగా కొంతసేపు గడపాలి. (దీనినే సూర్య నమస్కార పద్ధతిగా కొందరాచరిస్తుంటారు)

6. ప్రాణాయామం అభ్యాసంలో ఉంచుకొని పదినిముషాలు స్వచ్ఛమైన గాలి తగిలేచోట ప్రాణాయామ క్రియ జరపాలి. (యోగాసనములు, ప్రాణాయామము, మేము ప్రచురించిన "యోగాసనములు" అను పుస్త కంలో వివరంగా చూడవలసినది)
7. తరువాత శరీరానికి పోషకాహారన్నందివ్వాలి. ఉదయం పూట పర గడుపున తీసుకొనే ఆహారం తాజాగా ఉండటం చాలా అవసరం, ద్రాక్ష, వెన్న వండిన గ్రుడ్డు, ట్రోస్ట్, ఆవిరికుడుము (మినుపది) వేడిపాలు లేక నిమ్మరసం లాంటివి ప్రాతఃకాలంలో సేవించటంవలన మెదడుకు పదును, బుద్ధికి చురుకు శరీరానికి ఉల్లాసం చేకూరగలవు.
8. మధ్యాహ్న భోజనంలో శరీరానికి అవసరమైన, ఆరోగ్యవంతమగు, పౌష్టిక పదార్థాలలో తయారు కాబడిన శక్తివంతమైన ఆహారమునే భుజించాలి. వండిన పదార్థాలు అతివేడిగాను, అతి చల్లగాను ఉండ కూడదు. ఈ ఆహారంలో 2వంతులు ఘనపదార్థాలు, ఒకవంతు ద్రవ పదార్థాలు ఉండే విధంగా భుజించి మిగిలిన ఒకవంతు పొట్ట ఖాళీగా ఉంచుకోవటం పాటించాలి. భోజనం నెమ్మదిగాను తృప్తికరం గాను భుజించాలి.
9. భోజనమైన పిదప పడుకోవటం అంత మంచిది కాదు. కనీసం ఒక ఫర్లాంగు దూరం నడచి, విశ్రాంతిగా కొంతసేపు కూర్చుని ఆ తర్వాత విశ్రమించాలి.
10. పరిశుభ్రమైన గాలి-వెలుతురుగల ప్రదేశాలలో ఎక్కువకాలం గడుపుతుండాలి. సూర్యబింబాన్ని ఏకదృష్టిగా చూడటంకూడదు.
11. ప్రతిదినము అంతకుముందటిరోజు దుస్తులను మార్చి పరిశుభ్రంగా ఉతికి ఆరవేసిన బట్టలనే ధరిస్తుండాలి. కాలికి పాదరక్షలు లేకుండా నడవటము అతిగా నడక సాగించడము కూడదు.
12. ఆకలి కలిగి నప్పుడు, నీరు త్రావుట, దప్పిక గొన్నప్పుడు భుజించుట చేయకూడదు. పదార్థములన్నిటిని భుజించునప్పుడు బాగానమలి ద్రవం అయిన తర్వాత మింగవలెనేగానీ సరిగా నమలకుండా మింగ కూడదు.

13. అంటువ్యాధి గల ప్రదేశములకు దూరంగా నుండుట, అట్టి వ్యాధి గ్రస్తులను దరిజేరనీయకుండుట ముఖ్యకర్తవ్యము.

14. దగ్గునప్పుడు, నవ్వునప్పుడు, తుమ్మునప్పుడు, తన చేతినిగానీ జేబు రుమాలు గానీ అడ్డము పెట్టుకొనవలెను.

15. ఆహారనియమంతోపాటుగా – విహారనియమం అంటే స్త్రీ సంభోగం కూడా మితంగా వుండాలి. నెలకు రెండు పర్యాయములు మాత్రమే స్త్రీ సంపర్కం పొందుతు వుండాలి. ప్రతివారం స్త్రీని కలియటం మధ్యమము. అధిక సంభోగము వల్ల త్వరగా వృద్ధాప్యం తొంగిచూడగలదు.

16. రాత్రివేళ సుమారు 9–10 గంటలకల్లా నిద్రకుపక్రమించాలి. ఆలోచనలకు–ఉద్రేకములకు–అసూయ, ద్వేషములకు స్థానం కల్పించకుండా అందరిలో స్నేహశీలియై యుంటూ ప్రశాంత జీవనం కొనసాగించాలి.

అనారోగ్యప్రదమైన అలవాట్లు

అలవాట్లు అనేదీ బాల్యంనుంచే మనిషి జీవితంలో ప్రారంభిస్తాయి తల్లితండ్రులు తమ పిల్లలకు చిన్నతనం నుండే మంచి అలవాట్లు, క్రమశిక్షణ నేర్పించటం చాలా అవసరం. యుక్త వయస్సులో స్నేహాల మూలంగా కొన్ని అలవాట్లు సంభవించటం తటస్థించును. ఈ అలవాట్లు మంచివిగా ఉంటే జీవితానికి మేలు చేకూర్చగలవు. అట్లుకాక దురభ్యాసములకు లోనైతే అవి జీవితానికి, ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో హానికలిగిస్తవి అందుకే అనాదికాలం నుంచి కూడా మంచి స్నేహాలు చెయ్యమని చెబుతుంటారు.

ఆరోగ్యాన్ని, నైతిక విలువల్ని నాశనం చేసే అలవాట్లలో "మద్యపానం" పేరెన్నికగన్నదిగానే చెప్పాలి. త్రాగుడుకు అలవాటు పడ్డవారికి కాలేయం దెబ్బతిని, నరాల బలహీనత సంభవిస్తుంది. తద్వారా శ్రమించి గట్టిగా పనిచేయటానికి కావలసిన పటుత్వాన్ని శరీరం కోల్పోవటం జరుగుతుంది.

అంతేగాక ఈ మద్యపానం వల్ల ప్రశాంతమైన జీవితం లభించటం దుర్లభమై నైతికంగా మానవులు దిగజారి పోయ్యే పరిస్థితులేర్పడగలవు.

రాత్రికాలంలో బాగా ప్రొద్దుపోయే వరకు అంటే రాత్రి సగభాగం పైన గడిచే వరకు మేల్కొని వుండటం కూడా అనారోగ్యానికి హేతువనే చెప్పాలి. ఎందుచేతనంటే రాత్రి నిద్రలోనే శరీరం మరుసటి రోజున కవసరమయ్యే జీవశక్తిని సంపాదిస్తుంది. నిద్ర రాత్రివేళల్లో తగినంతగా లేనందువల్ల మరురోజు దేహం బద్ధకంగాను, వడలి నొప్పులుగాను, వుండి, సత్తువ, ఉషారు, పనిలో ఆసక్తి లోపిస్తవి. ఈ విధంగా కొంతకాలం జరిగేసరికి సోమరితనం ఏర్పడే ప్రమాదం కూడా వున్నది. సినిమాలు, టి.వి. ప్రోగ్రాంలు అధికంగా చూస్తుండటంవల్ల అమూల్యమైన కాలం వృధాగావటమే కాకుండా, నిద్రనష్టము, చూపుమందగించటం కూడా ఏర్పడగలవు.

సరియైన ఆహారము, క్రమబద్ధమైన జీవన విధానము లేనివారికి సాధారణంగా శరీర అనారోగ్యం ప్రాప్తించటం సహజంగా సంభవిస్తుంటుంది ఆ సమయాల్లో తగిన డాక్టర్‌లను సంప్రదించకుండా చిన్నరోగానికి, పెద్దరోగాలకు మన తెలివితేటలతో స్వయంగా మందులు వాడుకోవటం కూడా చాలా చెడ్డ అలవాటుగానే పరిగణించాలి. వ్యాధులు అనేవి కొన్ని కొన్ని ఒకే లక్షణాలు కలిగివుంటవి; అట్టి లక్షణాలకు మూలమైనది ఏ వ్యాధియో తెలుసుకోకుండా పైన కనుపించే లక్షణాలను బట్టి మందులు వాడుకోవటం వల్ల వ్యాధి నివారించబడక పోగా కొన్ని సమయాలలో వాడబడిన మందులవల్ల శరీరంలో అనేక దుష్పరిణామాలు సంభవించే అవకాశం కూడా వున్నది. కొన్ని పరిస్థితులల్లో ఇలాంటి దుష్పరిణామాలను నివారించటం వైద్యులకు కూడా సాధ్యం కాకపోవచ్చు. అందువల్ల మందులనేవి స్వయంగా వాడుకోవటం చాలా చెడ్డ అలవాటు.

నాగరిక పేరుతో నిత్య సేవించే కాఫీ,టీ,ల లాంటి ప్రేరక పానీయాలు కూడా అనారోగ్యానికి చిహ్నాలుగానే గుర్తించాలి. వీటిని సేవించినందువల్ల తాత్కాలికంగా శరీరానికి ఉత్తేజము, ఉత్సాహము కలుగవచ్చుకానీ వాటి ప్రభావం శరీరానికి కేమంత లాభకరమైందికాదు. అధికంగా కాఫీలు, టీలు సేవించే వారికి కొంతకాలమైన పిమ్మట అవి సేవించకపోతే నిస్సత్తువ,

చిరాకు, పనులయందు విముఖత్వము ఏర్పడగలదు. ఈ విధమైన ప్రేరక పానీయాలు సేవించటంవల్ల నాడీ బలహీనత సంభవించి, నిత్యం తలనొప్పితో బాధ పడటం జరుగుతుంది. ఈ ప్రభావం జీర్ణకోశంపై కూడా పడి కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్‌లాంటి వ్యాధులకు లోనయ్యే ప్రమాదమున్నది.

గుండెవ్యాధులు, కాన్సర్‌లాంటి భయంకర వ్యాధులు దరిజేరటానికి ధూమపానం, మరియు పొగాకు వాడకాలు ముఖ్యమని చెప్పాలి. సిగరేట్, చుట్ట,బీడీలలాంటివి త్రాగటంవల్ల–ఆ పొగను కొంత బైటికి వదలటం వల్ల వాతావరణ కాలుష్యం ఏర్పడుతుంది. పొగాకు పొగత్రాగే వారికెంత హాని కరమే, బైటగాలిలో వదలిన పొగను వారికి తెలియకుండా పీల్చే వారికి కూడా అంతే హానికరంగా పరిణమిస్తుంది. పొగాకు నమలటం, జరదాకిళ్ళీలు వేయటంవ్ల కూడా హృద్రోగాలు, కాన్సర్‌వచ్చే అవకాశాలు అధికంగావున్నవి. ప్రధానంగా ధూమపానం వల్ల ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతిని వాటికి కాన్సర్, హార్ట్ ఎటాక్‌లాంటివి సంభవిస్తుంటవి. పొగాకులేక జరదాలు నమిలేవారికి నోరు,పళ్ళు, గొంతు, స్వరపేటికలకు సంబంధించిన తీవ్రవ్యాధులు సంక్రమించగలవు.

వివిధ రూపాల్లో శరీరానికి హాని చేసే వ్యాధుల్ని కొనితెచ్చే అలవాట్లల్లో ముఖ్యమైనవి మరికొన్ని గమనించవలసి యున్నది. 1. ప్రతిరోజు స్నానం చెయ్యకుండుట 2. క్రమబద్ధము కాని భోజనము (రోజుకొక వేళయందు భుజించుట) 3. అధిక ఉపవాసములు 4. చిరుతిళ్ళు, బజారులో తయారు కాబడిన పదార్థములు భుజించుట, 5. ఐస్ కలిపిన పదార్థాలు, పానీయాలు సేవించటము, 6. కృత్రిమ పానీయాలు (కోలాలు) అస్వాభావికమైన నీరు పరిశుద్ధము చేయబడని నీరు, ఎక్కువగా పులిసిన ద్రవాలు, త్రాగటము, 7. కృత్రిమముగా ఏర్పరుపబడిన ఆహారము–గాలి, మొదలగునవి ఉపయోగించటము 8. వ్యాయామము తగినంత చేయక పోవటము 9. అతి బ్రహ్మచర్యము అతి సంభోగము 10. పగటివేళ నిద్ర 11. సరిగా పళ్ళుతోమకుండుట నాలుకపై పాచిన తొలగించకుండుట 12. అతి తిరుగుడు 13. ఊక, కిరోసిన్, పెట్రోలు, డీజిల్ ఆయిల్, తారు, పొగాకు లాంటి వాటినుండి వెలువడు పొగను పీల్చుట 14. కుళ్ళి పోయిన, కూరలు మాంసము పళ్ళు సేవించుట 15. మురుగుకాల్వలకు సమీపంగా నివసించుట 16. దుస్తులను

బిర్రుగా కట్టుకొనుట 17. పరిశుభ్రముకాని వస్త్రములు ధరించుట 18. ఆకుకూరలు–పౌష్టికాహారములు వాడకుండుట, 19. తీపి పదార్థములు అధికముగా వాడుట 20. ఆందోళన జెందుచుండుట, అనవసరంగా ప్రతివిషయానికి ఆందోళన జెందటం కూడా అనారోగ్యానికి హేతువులేనని పరిశోధకులు దెల్పుచున్నారు.



శరీరానికి కావలసిన పోషకపదార్థాలు

మానవ శరీరానికి అవసరమయ్యేవి జీవితగమనాన్ని కొనసాగింపజేసి సాగింపజేసి మానవుల్ని బ్రతికింప జేసేవి పోషక ద్రవ్యాలతో కూడిన భోజనం. ఈ భోజనం అనేది మనిషి బ్రతకటానికి, అతిగా భుజించి నప్పుడు చావటానికి కూడా తోడ్పడుతుంది జీవరాశికి, జంతుకోటికి ఆహారం ఒక సమస్య అనే చెప్పాలి. మానవుల విషయంలో ఈ సమస్య మరింత అధికంగా ఉంటుంది. కొందరికి చాలినంత ఆహారం దొరకదు. మరికొందరికి ఆహారం లభించినా తినటానికి బుద్ధి పుట్టదు. ఇంకా కొందరికి ఏ విధమైన ఆహారం తినాలో తెలియక పోవటం, ఈ విధమైన ఆహార సమస్యలతో మానవ ప్రపంచంలో ఈనాడు అనేక వ్యాధులు మహోధృతంగా విజృంభిస్తున్నాయి. వీటిలో కొన్నికొన్ని వ్యాధుల్ని నిర్మూలించటానికి సరియైన మందులు కూడా లేవంటే అతిశయోక్తికాదేమో ?

మానవుడి ఆరోగ్యానికి – ఆహారానికి అతి దగ్గర సంబందాలున్నాయని పరిశోధకులంతా ఒప్పుకుంటున్నారు. అయితే అట్టి ఆహారపదార్థాల విషయంలో చదువుకున్నవాళ్ళు – చదువుకోనివాళ్ళు కూడా నిర్లక్ష్యవైఖరి నవలంబించి చేజేతులా అనారోగ్యాలని ఆహ్వానిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా క్రొవ్వు పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలు మానవుల కెంతో హానికరమైనవి. రెండవది రెడీమేడ్ బజారులో దొరుకుతున్న అనేక తినుబండారాలని చెప్పాలి. మూడవ విషయంగా అధికమైన చిరుతిండ్లను తినటం ఈ చిరుతిండ్ల మూలంగా జీర్ణకోశం చురుకుగా పనిచేయటాన్ని కోల్పోతుంది దానివల్ల తినిన ఆహారం

సరిగా జీర్ణం కాని స్థితి ఏర్పడి అనారోగ్యానికి కారణ మవుతుంది అంతేగాక, తీపి కలిగిన చిరుతిండ్ల వల్ల శరీరపోషణ కుంటుపడి పోగలదు. తీపిని అధికంగా సేవించటంవల్ల ఆ తీపి శరీరం ఖనిజాలను, విటమిన్‌లను, పోషక శక్తిని హరించగలదు. యిక కారం మసాలా దినుసులు అధికంగా కలిగిన చిరుతిండ్లు తినడంవల్ల జీర్ణకోశంలోని "హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్" జీర్ణకోశం లోపల గల అరలను తినివేయగలదు, అందువల్ల కడుపులో మంట, నొప్పి, వాపుమొదలగు ఉదర, జీర్ణకోశ సంబంధమైన అనారోగ్యములు కలుగ గలవు.

ఆహారం వేళాపాలా లేకుండా ఆరగిస్తున్నందువల్ల తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాక కడుపులో అపానవాయువు చేరుట, బరువుగా నుండుట గుండెలలో మంట, శరీరఅలసట, మానసిక నిరుత్సాహము అజీర్తి, విసుగుదల, నిద్రపట్టక పోవటం వంటి శారీరక మానసిక రుగ్మత లేర్పడ గలవు. అందువల్ల భోజనానికి మధ్య కనీసం ఆరుగంటల వ్యవధియైనా వుండాలి. అట్లుకాకుండా, క్రమంలేని విధంగా ఆహారాన్ని భుజిస్తుంటే జీర్ణావయవ మండలం దెబ్బతినటమే కాకుండా శరీరయంత్రాంగానికి అధిక శ్రమను కూడా కలిగించగలదు. అందువల్ల మధ్యలో ఉపాహారాలు మానివేసి నియమితమైన వేళల్లో పోషక పదార్థాలతో కూడిన భోజనం చెయ్యటమే శరీరానికి ఆరోగ్యకరమని గ్రహించాలి. అయితే పోషక పదార్థాలంటే ఏమిటో ముందుగా తెలుసుకో వలసివుంది.

ఆరోగ్యవంతంగా ఎలా జీవించటం అనే విషయం ఆలోచించి నప్పుడు సమగ్ర పౌష్టికాహారం వల్లనే సంపూర్ణారోగ్యం లభిస్తుందని చెప్పవలసి వుంటుంది. ఆహారాలలోని పౌష్టిక పదార్థాలుగా చెప్పబడిన ముఖ్యమైనవి 1. క్రొవ్వు పదార్థాలు 2. పిండి పదార్థాలు 3. మాంసకృత్తులు 4. విటమిన్‌లు 5. ఖనిజపదార్థాలు 6. నీరు. వీటిలో పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు మనిషి శరీరానికి అతి ముఖ్యమైనవి నీరు ఖనిజాలు, విటమిన్‌లు, సెల్యూరోజ్ లాంటివి శరీర క్రమంసాఫీగా ఉండేటట్లు చేస్తుంటాయి. వీటిలో నీరు ప్రతి అవయవాన్ని సమర్థవంతంగా పనిచేయించటానికి యెంతగానో ఉపకరిస్తుంది. అంతే కాక శరీరంలోగల ప్రతిబంధకాలని తొలగించటానికి కూడా తోడ్పడుతుంది.

మానవదేహానికి శక్తి అనేది చాలా అవసరం. ఈశక్తి సంపూర్ణ పోషకాహారంవల్లగానీ లభించదు. ఆహారంలోగల శక్తి దేహానికి కావలసిన శక్తిని అంచనా వేసుకోవాలి. ఈ అంచనాలకు కొలమానంగా "కాలొరీల"ను ఏర్పరిచారు. విశ్రాంతిగా నున్నవారికి (పడుకొనియున్నవారికి) 1500 కాలోరీల శక్తి కావలసి వుంటుంది. దేహావయవాలను కదిలించటానికి 1109 నుండి 1309 కాలోరీల శక్తి అవసరమవుతుంది. అదనంగా కష్టపడేవారికి, అధిక శ్రమ గావించేవారికి, ఇంకా అదనపు కాలోరీల శక్తి విడిగా కావలసివుంటుంది. శరీరానికి కావలసిన ఈ కాలోరీల శక్తి పైన పేర్కొన్న మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు మొదలగు ఆహారంలో లభిస్తుంది-యిక ఏ విధమైన పదార్థాలలో ఏవేవి లభించగలవో పరిశీలిద్దాం !

1. కార్బోహైడ్రేట్లు :

వీటినే పిండి పదార్థాలుగా చెబుతారు. ప్రపంచంలోగల ప్రజలందరి ఆహారాల్లోను శక్తిని కలిగించే మూలాధారాలుగా వీటికి ప్రాధాన్యం వుంది. వీటిలో జిగురు, పిండిపదార్థము, చెక్కెరయుండగలవు. దీనియందు బొగ్గు, హైడ్రజను, ప్రాణవాయువు చేరియుండగలవు. మానవులకు అధికభాగం ఆహారంగా ఉపయోగింపబడే అన్నిరకాల ధాన్యాలలోను, వాటి పిండిలోను ఈ కార్బొహైడ్రేట్లు (కర్బను హైడ్రజనులు) అధిక శాతాలలో నుంటవి. యింకా రొట్టెలు, పండిన అరటిపండ్లు, చెరకు, పాలు, తేనె, మాంసముల యందు కూడా ఈ పిండిపదార్థము లుండగలవు. ఈ పిండిపదార్థములవల్ల దేహానికి వేడి కలగటం, పనులు చెయ్యటానికి తగిన శక్తి లభించటం జరుగుతుంది. దేహముయొక్క కార్యకలాపములకు కావలసిన శక్తికన్నా అధికముగా కర్బను హైడ్రజములు దేహంలో చేరినప్పుడు (అధికాహారం భుజించినపుడు) ఇవన్నీ దేహంలో క్రొవ్వుగా నిలచిపోయి (పైత్యకోశంలో) నిలవయుండగలవు. శరీరం ఉపవాసం చెయ్యవలసి వచ్చినప్పుడే నిలవయున్న పదార్థములు ఆహారముగా ఉపయోగపడి శక్తిని సమకూర్చగలవు. కాబట్టి మానవ దేహమున కవసరమగు అధికశక్తి ఈ కార్బోహైడ్రేట్ల (పిండిపదార్థాలు) వల్లే లభిస్తున్నదని తెలియుచున్నది. 1. గ్రాము పిండి పదార్థమునందు 4 కాలోరీల శక్తియుండి మనదేహానికి ఆశక్తిని కలిగిస్తుంది.

2. మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్లు)

వీటిలో నత్రజని, భాస్వరము, గంధకము లాంటివి వుండగలవు. ఈ ప్రొటీనులు ప్రధానమైన పోషక పదార్థాల తర్వాత రెండవస్థానా న్నాక్రమిస్తుంది. దేహంలోగల ప్రతిభాగంలోను జీవకణము, ఎముక, రక్తము,చర్మము, మెదడు, వెంట్రుకలు, వీటన్నింటిలోను మాంసకృత్తుల ఉపయోగం యెంతగానో వుంటుంది. శరరంలో కొన్ని జీవకణాలు నశించినప్పుడు, శరీరాంతరభాగాలు అరిగిపోయినప్పుడు వాటిని బాగుచేసి ఆయాస్థానాలకు పూరకశక్తి నివ్వటంలో ఈ మాంసకృత్తుల ప్రాధాన్యం బాగా వుంటుంది. యింకా దేహధర్మాలను సక్రమంగా నిర్వహింప జేయటం లోను, నాడీకండరాలకు, గ్రంధులకు బలాన్ని కలిగించటంలోను తోడ్పడ గలవు.

పిండి పదార్థాలవలె మాంసకృత్తులు కూడా శరీరానికి శక్తిని ఉత్పత్తి చెయ్యటానికి తోడ్పడుతవి. 1 గ్రాము మాంసకృత్తులలో 4 కాలోరీల శక్తి శరీరానికి లభిస్తుంది. మాంసకృత్తులు సహజంగా మాంసమునందు చేప, కోడిగ్రుడ్డు, పాలు, కూరగాయలు, పప్పుదినుసులు, గోధుమలు పెరుగాలాంటి వాటిలో లభిస్తుంటవి. అయితే కూరగాయలలో లభించే మాంసకృత్తుల పౌష్టిక విలువ తక్కువగా వుంటుంది. గోధుమల్లో వీటి పౌష్టిక విలువ 45 గా వుంటే, పప్పుదినుసుల్లో 50, 55గా వుంటుంది. మాంసము, పాలల్లో 70గాను, కోడిగ్రుడ్డు నందు 90గాను దీని విలువ అంచనావేయాలి. ఒక్కొక్కప్పుడా మిశ్రమాహారంద్వారా అంటే గోధుమ, పప్పు, పాలు, గ్రుడ్డు, పాలు ఈ విధంగా ఆహారాన్ని ఏర్పరచుకొని అధిక శాతం మాంసకృత్తుల్ని దేహానికి అందించవచ్చు. ఈ మాంసకృత్తులు లేకపోతే శరీర ధర్మాలు, జీవిత గమనము నిలచి పోగలవు.

3. క్రొవ్వు పదార్థాలు (FATS):

మానవుల పోషకశక్తికి క్రొవ్వులు మూడవ పోషక పదార్థములుగా చెప్పబడినవి ఈ క్రొవ్వు మానవ దేహానికెంతగా ఉపయోగిస్తుందో? అంత హానికూడా కలిగిస్తుంది కాబట్టి దీన్ని పరిమితిగా వాడు చుండటం చాలా అవసరం. పిండిపదార్థాలు, మాంసకృత్తులలో లభించే కాలోరీల శక్తికన్నా

కొవ్వు పదార్థాలలో రెట్టింపు కాలోరీల శక్తి లభిస్తుంది. ఈ రకమైన పదార్థాలలో క్రొవ్వు, ఆమ్లాలుకూడా వుంటూ వుంటవి. క్రొవ్వులో కరిగే విటమిన్‌లను (ఎ.డి.ఇ.కె.లాంటి విటమినులు) జీర్ణం చేసుకోవటానికి ఆమ్లాలు బాగా ఉపకరిస్తాయి. క్రొవ్వులు తినే ఆహారానికిగల రుచిని, వాసనను తెలియజేసి తృప్తి కలిగించటానికి కూడా దోహదపడగలవు.

క్రొవ్వు పదార్థాలు రెండు తరగతులుగా విభజింపబడ్డవి 1. జంతు సంబంధమైనవి. 2. వృక్ష సంబంధమైనవి. ఈ రెండు విధాలైన క్రొవ్వు పదార్థాలు ద్రవరూపమైన క్రొవ్వు అని, ఘనరూపమైన క్రొవ్వు అని రెండు రూపాంతరాలు కలిగి వుంటుంది. క్రొవ్వు పదార్థాలు సహజంగా నెయ్యి, మీగడ, వెన్న, వనస్పతి నూనెలు, కొబ్బరి, నూనెగింజలు, చిక్కనిపాలు, చేపనూనె, మాంసములాంటి ఆహారపదార్థాలలో ఈ క్రొవ్వు లభిస్తుంది. క్రొవ్వువల్ల దేహానికి వేడి, హృదయము, సున్నిత అంతరాశయ భాగములకు అపాయము లేకుండుట కలుగగలదు. ప్రత్యేకంగా క్రొవ్వు పదార్థలలోనేగాక తినబడే ఆహార పదార్థాల అన్నిటిలోను (కార్బోహైడ్రేట్లు, మాంసకృత్తులు మొదలగువాటిలో) క్రొవ్వు ఏర్పడుతుంటుంది. భుజించే ఆహార పదార్థాలవల్ల లభించే క్రొవ్వు-ఇతర ఆహారపదార్థాలవల్ల శరీరంలో ఏర్పడే క్రొవ్వు - రెండూ కూడా దేహానికి తగినంత ప్రమాణంలో అవసరమే !

4. ఖనిజ పదార్థాలు :

ఆహారం ద్వారా శరీరానికి లభించే పోషక పదార్థలలో ఖనిజాలు లేక లవణాలకు కూడా ప్రాముఖ్యం ఉంది. ఖనిజ పదార్థాలలో ముఖ్యమైనవి. 1. సోడియమ్ క్లోరైడ్ (ఉప్పు) 2. కాల్షియమ్ (సున్నం) 3. ఐరన్ (ఇనుము) సర్వసాధారణంగా ఆహార పదార్థాలలో వాడబడే ఉప్పు దేహానికవసరమైన ఖనిజాలలోకెల్లా చాలా ముఖ్యమైనది. రక్తపు పోటును క్రమబద్ధం గావించటంలో ఇది బాగా ఉపకరిస్తుంది.

కాల్షియమ్ :

మానవుల దంతాలలోను,ఎముకలలోను వుండే తెల్లని సున్నమువంటి పదార్థమే కాల్షియమ్. మానవ దేహమునందలి లవణాలలో నాలుగింట

మూడువంతులు సున్నమే వుంటుంది. సున్నము వలన ఎముకలకు, పండ్లకు బలము చేకూరుట, గుండె, కండరాలు సరిగా పనిచేయుటకు తోడ్పడుట వంటి పనులేగాక రక్తము గడ్డకట్టుటకు కూడా ఈ కాల్షియమ్ ఉపయోగించ గలదు. కాల్షియమ్ పాలలో అధిక శాతంలో లభిస్తుంది. యింకా గ్రుడ్లు, వెన్న, చేపలు, రాగులు తమిదలు, ఆకుకూరలు,న కూరగాయలు, బీట్‌రూట్, గోరుచిక్కుళ్ళవంటి వీటిలోకూడా లభించగలదు.

ఇనుము (ఐరన్) :

ఈ ఖనిజము ఎరుపు రంగు కలిగి వుంటుంది. దేహంలోని రక్తకణాలను ఉత్పత్తి గావించటానికి, కండరాల నిర్మాణానికి ముఖ్యముగా అవసరమయ్యే ఖనిజము, శరీరం ఇనుముని మరల వాడుకొంటుంది కాబట్టి ఐరన్ పదార్థాలను అధికంగా భుజించటం మంచిది. గర్భిణీ స్త్రీల విషయంలో తల్లినుండి గ్రహించబడే ఇనుము బిడ్డయొక్క కాలేయంలో నిలువజేయ పడుతుంది. ఈ విధంగా గర్భిణీస్త్రీలు ఐరన్‌గల పదార్థాలు వాడటంవల్ల బిడ్డకుకూడా తగినంత ఇనుము లభించే అవకాశములున్నవి. ఈ ఖనిజం మొలకదేరిన మెంతులలో అధికశాతం లభిస్తుంది. యింకా ఆకుకూరలు, రాగులు, సజ్జలు, మాంసము, కోడిగ్రుడ్డులాంటి పదార్థాలలో కూడా ఇనుము లబించగలదు.

నీరు :

పోషక పదార్థాలతోపాటుగా మానవదేహానికి చాలినంత కూడా చాలా అవుసరము. దేహం మూడింట రెండువంతులు నీటివల్లే నిర్మించబడినదని చెబుతారు. విటమిన్‌లు ఇంకా అనేక పదార్థాలు నీటి ద్వారానే దేహమంతటా ప్రసారమవుతుంటాయి. శరీరంలోని అనేక రసాయనిక చర్యలకు నీరు చాలా అవసరము. దేహముయొక్క ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధం గావించుటలోను, భుజించిన ఆహారం బాగా జీర్ణం గావించటంలోను, నీరు బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. భోజనానంతరం 2 గంటలకు మరికొంత నీరు త్రాగుతుండాలి. ఈ నీరు మంచినీళ్ళ రూపంగా గానీ నీటిమయమైన ఆహార పానియాల ద్వారాగానీ, దేహానికి లభిస్తుంటుంది. పాలల్లో 80 శాతం, మాంసము, కోడిగ్రుడ్డు బంగాళాదుంపల్లో 70 శాతం నీరు వుంటుంది. యింకా కూర గాయల్లోను, పండ్లల్లోను కూడా అధికంగా నీరు వుంటుంది.

5. విటమినులు :

శరీర పోషకత్వానికి ప్రధాన పదార్థాలు లేకపోయినప్పటికీ విటమిన్‌లు (జీవనీయ పదార్థములు) మానవుని ఆరోగ్యంతో గాఢంగా పెనవేసుకొని యున్నవి. వీటి ఉనికిని క్రీ.శ.1912 సం॥లో హాప్‌కిన్స్ అను శాస్త్రజ్ఞునిచే కనుగొనబడినది. ప్రోటీన్‌లు, కార్బోహైడ్రోట్లు, ఫాట్స్ మొదలగు పోషక పదార్థాలున్నంత మాత్రాన ఆరోగ్యం బాగా వుంటుందని చెప్పటానికి వీలుండదు. ఆహార పోషణ తక్కువైనపుడు ఆహారమందు కొన్ని ముఖ్య పదార్థములు లోపించినప్పుడు ధాతుపోషణ కవరోధం ఏర్పడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితుల్లో సహాయక రసాయనిక పదార్థాలు చెప్పబడే విటమిన్‌లు శరీరాంతర్గతమైన లోపాలను పూర్తి గావించి దేహధర్మాలయొక్క సక్రమ నిర్వహణకు తోడ్పడుతుంటవి. కొన్ని విటమిన్‌లు కొన్ని ప్రత్యేక విషయాలకు ప్రధానంగా కూడా పరిగణించబడుచున్నవి.

విటమిన్‌లు క్రొవ్వులో కరిగేవి, నీటిలో కరిగేవి అని రెండురకాలు మొత్తం ఈ విటమిన్‌లు అన్నికలిపి పది పన్నెండుదాకా వున్నప్పటికీ వీటిలో, బి విటమిన్ గ్రూప్ బాగా ఖ్యాతినార్జించింది. అంటు వ్యాధులవల్ల సంక్రమించే జాడ్యాలను, పోషకాహార లోపంవల్ల ఏర్పడే దుర్గుణాలను కొద్ది పరిమాణంలో ఈ విటమిన్‌లు అత్యద్భుతంగా సరిచేయగలవు. యింకా దేహానికి సంబంధించినంతవరకు శరీర ధర్మాలు సక్రమంగా నెరవేర్చబడటానికి కూడా బాగా తోడ్పడుతుంటాయి. పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, పప్పు దినుసులు, బియ్యం, గోధుమ, పాలు, ఆకుకూరలు లాంటి ఆహార పదార్థాలలో ఈ విటమిన్‌లు లభిస్తుంటవి. కృత్రిమంగా తయారుచేసిన విటమిన్‌లు నేడు ప్రపంచమంతటా (ప్రతి మెడికల్ షాప్‌నందు) విశేషంగా లభిస్తున్నాయి.

1. విటమిన్ ఎ :

ఇదిక్రొవ్వులో కరిగే గుణం గలది గావటంవల్ల శరీరంలోని క్రొవ్వు సరిగా పనిచేయనప్పుడు ఈ విటమిన్‌కూడా దేహానికి సరిగా అందబడదు. ఈ "ఎ" విటమిన్ క్యారెట్ దుంపలో అధిక శాతంలో ఉంటుంది. యింకా నెయ్యి, పాలు, పెరుగు, కోడిగ్రుడ్డులోని పసుపుసొన జంతువుల కాలేయ మాంసము, పాలకూర, కొత్తిమీర, మెంతికూర, పెద్దగుమ్మడికాయ, బొప్పాయి,

మామిడి, టొమాటావంటి ఆహార ద్రవ్యాలలోకూడా లభిస్తుంది. ఎ విటమిన్ నేత్రములకు మంచి చూపుకు చాలా మంచిది దంతపుష్టికి, సక్రమమైన పలువరసకు, చర్మము సున్నితముగా ఉండటానికి ఈ విటమిన్ చాలా అవసరము. ఇది ఎక్కువ భాగంకాలేయంలో నిల్వ ఉంటుంది. ప్రతిరోజు చిన్నపిల్లలకు 1500 యూనిట్లు పెద్దవారికి 15000 యూనిట్లు ఎ విటమిన్ అవసరమైన యున్నది.

2. విటమిన్ బి :

దీనిని బి.విటమిన్ సముదాయమని కూడా అంటారు. ఇందులో బి$_1$, బి$_2$, బి$_6$, బి$_{12}$ అనేవి ఉండటంవల్ల 'బికాంప్లెక్స్'గా పేరు వచ్చింది. నాడీమండలము, వెంట్రుకల పెరుగుదల, నాలుక, చర్మము యొక్క నునుపు, రక్తమునందలి ఎరుపు రక్తకణాలను వృద్ధి పరచటము (ఉత్పత్తిగావించటము) జీవకణాల సక్రమమైన పెరుగుదల వంటి పనులపై ఈ బి విటమిన్ ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. రక్తహీనత నుంచి కూడా కాపాడగలదు. ఈ విటమిన్ ముఖ్యంగా ధాన్యాలలోని (వరి–గోధుమ) పై పొట్టును తొలగించిన తర్వాత గింజను అంటిపెట్టుకొని వుండే పొరలో ఈ విటమిన్ అధికంగా లభిస్తుంది. అంటే తెలుపు చెయ్యని గోధుమలు, తవుడుతోకూడిన బియ్యం (దంపుడు బియ్యం) లలో సమృద్ధిగా బి విటమిన్ లభిస్తుంది. యింకా పప్పు దినుసులు, పాలు పాలతో తయారైన పదార్థాలు, కోడిగ్రుడ్లు, గట్టి బెరడుగల కాయలు, కూరలు, మాంస పదార్థాలలో కూడా లభిస్తుంటుంది.

"బి" విటమిన్ లోపించటంవల్ల తిమ్మిర్లు, నరాల బలహీనత, పాదములు ఉబ్బు మొదలగు వ్యాధులేగాక నంజు వ్యాధి కూడా కలుగుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీలకు, బాలింతులకు విటమిన్ బి$_{12}$ఫోలిక్‌యాసిడ్‌ల అవసరం చాలా ఉంటుంది. ఈ రెండుకూడా రక్తహీనతనుండి కాపాడటంలో ప్రముఖస్థానం వహిస్తాయి. నాజూకు పేరున ఆహార ద్రవ్యాలలోగల ఈ బి విటమిన్‌లను ఈనాడు నాశనం చేస్తున్నారు. బాగా తెల్లగా పాలీష్ చెయ్యబడిన బియ్యం, పిండి, ఇతరధాన్యాలలోని విటమిన్‌లు అంతరించిపోగలవు. తవుడు, పొట్టు అధికంగాగల ధన్యాలలో ఈ విటమిన్‌లు సమృద్ధిగా లభిస్తవిగాబట్టి, ప్రధాన పోషకాహారములైన ధాన్యపు పదార్థాలలో ఈ విటమిన్‌లు నశింప బడకుండా జాగ్రత్త వహించటం ముఖ్యము.

3. విటమిన్ సి :

దీనినే ఎస్కార్బిక్ ఏసిడ్, ఏనిటమిక్ ఏసిడ్, ఎంటిస్కార్బ్యుటిక్ విటమిను అనికూడా అంటుంటారు. ఇది "లవణరక్తము" అనే వ్యాధిని నిరోధించే శక్తి కలిగి వుంటుంది. ఎముకలు, దంతాలు గట్టిగావుండటానికి కుపకరిస్తుంది. కొన్ని కొన్ని వాతావరణాలలో జలుబు, పడిశము వంటి వ్యాధులు ఇతరుల నుంచి సంక్రమించకుండ నిరోధించే శక్తి కూడా వుంది, విటమిన్ సి పుల్లగా వుండే ఫలాల్లోను, ద్రవ్యాలలోనూ అధికంగా లభిస్తుంది. నిమ్మకాయలు, నారింజ, బత్తాయి, జామ, ఉసిరగ, టమోటా, రేగి, నేరేడు, పండ్లనుండి, ఉలవ, బటాణి, కంది, మినుము, శనగ, పెసరవంటి మొలకదేరిన కాయ ధాన్యాలనుండి కూడా లభిస్తుంటుంది. పుల్లబచ్చలి, చింతచిగురు,గోంగూర కొత్తిమీర, మునగ ఆకుల్లో కూడా కొంతమేరకు సి విటమిన్ లభించగలదు. ఎండించటంవల్ల, ఆవిరి చెయ్యటంవల్ల ఈ విటమిన్ నశించే ప్రమాద మున్నందువల్ల, సి విటమిన్‌గల పదార్థాలను ఉడికించే సమయాలలో మూతబెట్టి (ఆవిరిపోకుండా) ఉడికించవలెను.

4. విటమిన్ డి :

కాల్షియం శరీరానికందినట్లు ధృవపరచటానికి, ఎముకల నిర్మాణం సక్రమంగా కొనసాగటానికి డి, విటమిన్ బాగా ఉపకరిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఎముకలు వృద్ధిపొందటానికి ఈ విటమిన్ చాలా అవసరం, ఈ విటమిన్ లోపించినప్పుడే కండరాలు, కడుపు పెద్దగా అయి దొడ్డికాళ్ళు సంభవిస్తవి. ఇది పిల్లలకు బాగా అవసరమైనన విటమిన్, యౌవనంలో ఉన్నవారికి గూడా ఇది అవసరంగా వుంటుంది.

విటమిన్ డి, చేపనూనెలో అధికంగా ఉంటుంది. (షార్క్ లివర్ ఆయిల్) యింకా, వెన్న, నెయ్యి, పాలు, గ్రుడ్లు మొదలగువాటి యందు కూడా లభిస్తుంది. కాయగూరల్లో కొలదిపాళ్ళలో ఉండగలదు. డి విటమిన్‌కి, ఒక ప్రత్యేకతవుంది. మానవశరీరం ద్వారానే ఈ విటమిన్ ఉత్పత్తి గావించుకోవచ్చు. కొద్దిసేపు యెండలో నిలబడితే శరీరానికి తాకిన ఆ సూర్యరశ్మివల్ల మన శరీరమే ఈ విటమిన్‌ని తయారు చేసుకోగలదు. పిల్లలు తమ ఆట పాటల్ని యెండలో కొనసాగిస్తుంటే, వారికి సహజంగానే డి విటమిన్ లభిస్తుంది. ఎండ కన్నెరుగని వారి విషయంలోనే డి విటమిన్ లోపాలు అధికంగా ఉండే అవకాశాలున్నవి.

ఎ,బి,సి,డి విటమిన్‌లే గాక యింకా మరికొన్ని విటమిన్‌లు కూడా కలవు. కానీ ఆయా విటమిన్‌ల యొక్క ప్రత్యేకోపయోగాలు, వాటి నిర్దిష్టమైన పనులు యింకా పరిశోధనలో నిర్దేశింప బడలేదు. విటమిన్‌లు పోషక ద్రవ్యాలకు సహచరులు లాంటివి. ఒకటిగానీ రెండుగానీ విటమిన్‌లు లోపించినప్పుడు శరీరం బలహీనమౌతుంది. విసుగు కోపంలాంటివి. కలిగి, మానసిక అస్థిరతతో తెలియని భయం సంభవిస్తుంది. జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను ఎదుర్కోగలశక్తి సన్నగిల్లుతుంది. మతిమరపులాంటివి కలుగతవి. విటమిన్ లోపాలు సంభవించటానికనేక కారణాలుంటవి, ముఖ్యంగా 1. నిత్యాహారంలో అన్నిరకాలైన పోషక పదార్థాలు లేక పోవటం. 2. వండేటప్పుడు మూతలేని పాత్రల్లో వండుతూ, ఎక్కువకాలం ఉడకనివ్వటం 3. శరీరానికి తగినంత ఎండ – పరిశుభ్రమైన గాలి తగలకుండా ఉండటం,4. ఆహార పదార్థాలలో మినరల్ ఆయిల్ ఎక్కువగా వాడుతూ ఉండటం. 5. విడువకుండా ఉన్న అతిసార వ్యాధివలన, ప్రధానంగా ఈ కారణాలతో శరీరంలో విటమిన్‌ల లోపల ఏర్పడగలదు. ఆహారంలో అన్ని విధాలైన పోషక పదార్థాలు కలిసి వుండే విధంగా ఆహారాన్ని క్రమపరచుకొని, ముడి బియ్యం, ఆకుకూరలు, శాకతైలాలు, వాడుతూ రోజూ రెండు పూటలా పాలు గ్రుడ్లులాంటివి సేవిస్తుంటే ఆహారం అమృతంగా మారుతుంది.

పోషకపదార్థాలు-విటమిన్‌లవల్ల ఏమిలాభం ?

ప్రతిదినము భుజించే ఆహారంలో ప్రధాన పోషకపదార్థాలు. విటమిన్‌లు తగినంతగాఉన్నప్పుడు శరీరానికే లాభాలు–అవి లోపించి నప్పుడు దేహానికి సంభందించే కీడులు వివరంగా తెలుసుకోవటం చాలా అవసరం.

1. కార్బోహైడ్రేట్లు (పిండిపదార్థాలు – చక్కెర) :

ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్లు తగినంతగా నున్నప్పుడు కాలోరీల శక్తి శరీరానికి సక్రమంగా అందించబడి, దేహం చురుకుగా పనిచెయ్యటానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ కార్బోహైడ్రేట్లు ఆహారంలో లోపించి నప్పుడు వయసుకు తగిన బరువు లేకపోవుటము. అధికమైన బలహీనత, అపస్మారములాంటివి తటస్థింపుచుంటవి.

2. ప్రొటీన్‌లు (మాంసకృత్తులు) :

నిత్య భోజన పదార్థాలలో ప్రొటీన్‌లు తగిన విధంగా నుండిన యెడల శరీరంలో ఆ ధాతువుల ఉత్పత్తి సక్రమంగా కొనసాగుతుంది. కాలోరీల శక్తి లోపించే సందర్భాలలో ఈ మాంసకృత్తులు వాటి (కాలోరీల) పనిని కొన సాగించటానికి తోడ్పడగలవు. ప్రొటీన్‌లు లోపించినప్పుడు శరీరముయొక్క పెరుగుదల నిలచిపోవుటమేగాక ఉండవలసినంత బరువు లేకుండటము, దేహంపై అనారోగ్యకరమైన వాపులు కలగటము సంభవిస్తవి.

3. ఫాట్‌లు (క్రొవ్వు పదార్థాలు) :

దైనందిన భోజన పదార్థాలలో క్రొవ్వు తగినంత కలిగి యున్నప్పుడు శరీరంలో అధికశక్తి సమకూరుతుంది. దేహం చురుకుగా పనిచేయటానికి తోడ్పడి ఎ.డి.ఇ విటమిన్‌లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ క్రొవ్వు దేహముయొక్క బరువు తగ్గిపోయి, చర్మము వాడిపోయిన విధంగా మారుతుంది. శరీరంలో తయారయ్యే రెండవ రకం క్రొవ్వు అధికంగా వుండకూడదు. ఈ రకమైన క్రొవ్వు అధికంగా ఉన్నప్పుడు దేహం ఊబగా తయారై అందవికాంగా కనుపించే అవకాశాలున్నవి. అధికంగా క్రొవ్వు శాతం గల పదార్థాలను ఎక్కువగా తింటే ఆకలి మందగించి క్రమేణా అజీర్ణవ్యాధి కలుగగలదు.

4. విటమిన్ ఎ :

భుజించే ఆహారపదార్థాలలో ఎ విటమిన్ కూడి ఉండటం చాలా అవసరము. ఇది దేహం పెరుగుదలకు, ఆరోగ్యకరమైన చర్మమునకు మంచి దంతములకు, ఎముకల పుష్టికి, చక్కని కంటి దృష్టి (చూపు)కి అంటు వ్యాధులను నిరోధించటానికి యెంతగానో తోడ్పడుతుంది. ఈ ఎ విటమిన్ లోపించటంవల్ల తగినంతగా ఎముకలు బలము కలిగి ఉండకుండుట, చర్మము ఎండిపోయి, పగులువారుట, నేత్ర దృష్టి సరిగా లేక పోవుట. అధికముగా పుస్తకములు చదువలేకుండుట సంభవిస్తవి. ఈ విటమిన్ బాగా లోపించినప్పుడు గ్రుడ్డితనం కూడా ఏర్పడే అవకాశము లున్నవి.

5. విటమిన్ బి$_1$ (థమియాన్) :

బి$_1$ విటమిన్ ఆహారపదార్థాలలో తగినంతగా భుజించటంవల్ల దేహమునందలి మాంసకృత్తుల వినియోగము సక్రమముగా నిర్వహింప బడగలదు. ఈ విటమిన్ లోపమువల్ల ఆకలి లేకపోవటము, చిరాకు, మలబద్ధకము ఏర్పడగలవు.

6. విటమిన్ బి$_2$ (రిబోఫ్లావిన్) :

ఆహారం ద్వారా శరీరానికందించే పదార్థాలలో బి$_2$ విటమిన్ తగినంతగా నున్నప్పుడు శరీరకణాల పెరుగుదలకు తోడ్పడి, వాటి ధర్మాలను సక్రమంగా నిర్వహింపజేయటానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ విటమిన్ కొరవడి నప్పుడు చర్మము ఎండిపోవటము, పెదవులయొక్క మూలల్లో చిట్లి పుండ్ల వటము, నాలుకపూత, నోటిపూత, కంటిలో గరగరలాంటి వ్యాధులు సంక్ర మిస్తుంటవి.

7. విటమిన్ బి$_6$ (నియసిన్ పైరిడాక్సిన్) :

ఆహారంలో విటమిన్ బి$_6$ పూరణం సరిగా నున్నప్పుడు దేహంలోని పిండిపదార్థాల వినియోగం సక్రమపరచగలదు. జీవకణాలయొక్క విధులను సక్రమ నిర్వహణను కొనసాగించి, శరీరం పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంటుంది. ఈ విటమిన్ లోపకారణాలవల్ల, చర్మము కందిపోయినట్లు యెర్రబారటము, అధికమైన దురద, ఆకలి మందగించుట, పలుచని నీళ్ళ విరేచనములు కల్గుట సంభవించగలవు.

8. విటమిన్ బి$_{12}$ (నయానో కోబాలమిన్) :

భుజించే ఆహార పదార్థాలలో బి$_{12}$ అనే విటమిన్ అధిక శాతంలో ఉండటం చాలా అవసరము. ఈ విటమిన్‌వల్ల శరీరంలోని ఎరుపు రక్తకణాలు బాగా అభివృద్ధి జెందుతవి. యింకా అనేక విధాలుగా శరీరానికుపయోగ పడగలదు. ఈ విటమిన్ లోపించినందువల్ల స్త్రీ పురుషుల్లోను, పిల్లలలోను రక్తక్షీణత అధికంగా కలిగి దేహం పాలిపోయినట్లుండటం, కళ్ళల్లో జీవం నశించటం, నరాలబలహీనత, కొద్దిపాటి శ్రమకే రొప్పు, ఆయాసం ఉం

టుంది. దేహానికి విటమిన్ తగినంతగా అందకపోతే పిల్లలు స్కూళ్ళకి పుస్తకాలు కూడా తీసుకువెళ్ళలేని స్థితి కలుగుతుంది.

9. కాల్షియం (సున్నం) :

భుజించే ఆహార పదార్థాలద్వారా శరీరాని కందజేయవలసిన వాటిలో కాల్షియంకూడా ఒకటి. కాల్షియం లభించినందువల్ల సక్రమమైన ఎముకల నిర్మాణము, ఎగుడు దిగుడుపళ్ళు, వీటికి బలము, గుండె సరిగా పనిచేయుట, కండరాలు, నరాలు క్రమమైన రీతిగా వాటిపనులు నిర్వహించుట సంభ విస్తుంది. ఈ కాల్షియం తగినంతగా శరీరాని కందనప్పుడు గిడసబారి పోవటము, పలువరస సక్రమంగా లేకపోవటము, వంకర ఎముకలు, పుచ్చు పళ్ళు, నరాల బలహీనత, త్వరగా వృద్ధాప్యము కలుగుతుంటవి పిల్లలలో కాల్షియం లోపం కలిగినప్పుడు వారి దేహపెరుగుదలకు ఆటంకం ఏర్పడటం, మట్టి తినగటానికలవాటు పడటం "రికెట్స్" అనే వ్యాధికి లోనుగావటం జరుగుతుంది.

10. ఐరన్ (ఇనుము) :

ఇనుము అధికంగా కల్గినట్టి ఆహార పదార్థాలు భుజించటంవల్ల శరీ రంలో ఎరుపు రక్తకణాలు బాగా అభివృద్ధి నందగలవు. దానివలన దేహం వ్యాధి నిరోధకశక్తి గలదై పుష్టిగా నుండగలదు. ఐరన్ లోపం వల్ల రక్తహీనత ఏర్పడి, శరీరం పాలిపోవటము పనులలో త్వరగా అలసి పోవటము సంభ విస్తుంటుంది.

11. సోడియంక్లోరైడ్ (ఉప్పు) :

ఉప్పు లేకుండా వంటకాలకు రుచి కలుగదు. ఏ కొంచెం ఉప్పు తగ్గినా పదార్థాలకు సరియైన రుచి చేకూరదు. అదేవిధంగా ఏ కొంచెం అధికమైనా ఆ పదార్థపు రుచి అంతా తారుమారవుతుంది. అందువల్ల ఉప్పు చాలా అవసరం. ఉప్పువల్ల రక్తముయొక్క ప్రవాహగతి, రక్తముపోటు లాంటివి క్రమబద్ధం గావించబడుతవి. ఉప్పు శరీరానికందకపోతే అనేకానేక మార్పుగల పరిమాణాలు సంభవిస్తుంటవి.

ఆహారంలో ఆరు రసాల ప్రాముఖ్యం

దేహాన్ని పోషించుకోవటానికి భోజనాన్ని కూర్చుకోవాలి. శరీర వ్యాపారాలన్నీ సక్రమంగా కొనసాగటానికి పోషకాలు. విటమిన్‌లు, ఖనిజాలు గల భోజన పదార్థాలనే భుజిస్తుండాలి. రోగాల్ని దరిరాకుండా చేసికోవాలంటే ఆహారాన్ని క్రమబద్ధం చేసుకొని దేహానికెంత కావాలో అంతే భుజిస్తుండాలి. ఆహారంవల్ల ఆరోగ్యాన్ని అనారోగ్యాన్ని కూడా పొందటానికి కవకాశము లున్నవి. భుజించే ఆహార పదార్థాలేవైనప్పటికీ ఎదో ఒక రుచి కలిగి వుండటం సహజం. ఎన్ని రుచులున్నప్పటికి ముఖ్యమైన రుచులు ఆరు మాత్రమే! ఈ రుచికి మారుపేరే “రసం”.

“షడ్రసోపేతమైన భోజనం” అంటుంటారు. అంటే ఆరు రుచులతో కూడిన భోజనమని అర్థం. ఆ ఆరు రుచులేమిటో తెలుసుకుందాం. 1. మధురరసం (తీపిరుచి) 2. ఆమ్లరసం (పులుపు) 3. లవణరసం (ఉప్పు) 4. కటురసం (కారం) 5. తిక్తరసం (చేదు) 6.కషాయరసం (వగరు) ఈ ఆరు రసాలు వేరువేరుగా గానీ రెండు మూడు కలిసి గానీ ఆహార పదార్థాలలో ఏర్పడటంవల్ల ఆ ఆహార పదార్థాలను (క్రమపద్ధతిలో మితంగా (తగినంతగా) భుజించితే శరీరానికెంతో ఉపయోగ కరంగా నుంటవి. ఈరసాలను అమితంగా వాడినా, విరుద్ధ పద్ధతుల్లో వాడినా దేహానికి అపకారం చెయ్యటంలో వెనుకాడవు. కాబట్టి ఈ ఆరు రుచులు మానవ దేహానికి కలిగించే లాభా లేమిటి? వాటివల్లసంభవించే అపకారాలేమిటోకూడా వివరంగా తెలుసుకోవలసి వుంది.

1. మధురరసం (తీపి రుచిగల పదార్థములు) :

తీపి రుచిగల భోజన పదార్థాలు మితంగా భుజించటంవల్ల, అంటే క్రమబద్ధమైన మదురరసం శరీరంలో, రక్తం, క్రొవ్వు, శుక్రం, ఓజస్సు, ఎముకల్ని వృద్ధి గావించి, ఇంద్రియాలకు సుఖాన్ని బలాన్ని కాంతిని కలిగిస్తుంది. అధికమైయున్న వాత, పిత్తాలను తగ్గించి క్రమబద్ధంగావించి

సమస్థితిలో వుంచటానికి తోడ్పడుతుంది. యింకా దాహం తీరటానికి, చర్మము, వెంట్రుకలు కాపాడబడటానికి, కంఠధ్వని శ్రావ్యంగా ఉండటానికి, అవయవాలు సౌష్ఠముగా ఉండటానికి సహకరిస్తుంది. విరిగిన అవయవాల కలయికకు, మూర్ఛ రోగాలలోను ఈ మధుర రసం బాగా ఉపకరిస్తుంది.

తీపి రుచి (గలపదార్థాల) నధికంగా సేవించినందువల్ల అనగా శరీరావసరానికి పోను ఎక్కువైన ఈ మధుర రసం, స్థూలకాయాన్ని,అధిక నిద్రను, ఎగశ్వాస, దగ్గు,పడిశంలాంటి వాటిని కంఠధ్వనిలో లోపాలను, నేత్ర, కఫసంబంధ రోగాలను కలిగించి మలమూత్ర సమస్యలను కూడా తెచ్చి పెడుతుంది. వాపులు, బోధకాలువంటివికూడా సంభవించగలవు.

2. ఆమ్లరసం (పుల్లని పదార్థములు) :

పులుపు మితంగా ఉన్నప్పుడు ఎన్నో ఉపయోగాలు శరీరానికి కలుగుతుంటవి. ఆహారానికి రుచి కలిగించే ద్రవ్యాలలో పులుపు ఒకటి. ఈ పులుపును కావలసినంతగా ఆహార పదార్థాలలో చేర్చి వాడుతుంటే, జఠరాగ్ని వృద్ధిజెంది శరీరపుష్టి కలుగుతుంది. దానితోబాటు ఇంద్రియ పుష్టి దేహదారుఢ్యం కూడా కలుగుతవి. వాతాన్ని సహజపరచటంలోను, హృదయాన్ని స్వస్థత పరచటంలోను, ఆహారాన్ని జీర్ణింపజెయ్యటంలోను, ఉత్తేజాన్ని, తెలివిని అధికం చెయ్యటంలోను ఈ పులుపు తోడ్పడుతుంది.

ఆమ్లరసాన్ని అధికంగా అంటే శరీర శక్తికన్నా ఎక్కువగా భుజించి నప్పుడు పైత్యాన్ని వృద్ధి గావంచి కఫాన్ని పెంచుతుంది. పండ్లు (రంతాలు) పులిసి మగతకు కారణమవుతుంది. అధికమైన పులుపు రక్తాన్ని విరిచి వెయ్యటం, శరీరాన్ని శిథిలం గావించటం, గొంతు, రొమ్ము, హృదయాలలో మంట పుట్టించటం చేస్తుంది. అంతేగాక బలహీనులకు, కృశించినవారికి, గాయపడినివారికి, వాపులను కొని తెచ్చుటకు కారణమవుతుంది.

3. లవణరసం (ఉప్పు పదార్థములు) :

శరీరాని కవసరమయ్యే రీతిలో మితంగా ఉప్పును సేవించటం వల్ల దేహమాలిన్యాలను విడుదలగావించి ఆకలి పుట్టిస్తుంది. దేహంలో గల విషజలాలను పాకపరుస్తుంది. గట్టిగా ఉన్న మలాన్ని పలుచనచేసి శరీరం

నుండి వెడలిస్తుంది. అంతేగాక ఉప్పు అపక్వ పదార్థాలను (జీర్ణంకానివాటిని) ప్రేవులలో నుండి అథోమార్గానికి పంపుతుంది. పేరుకుపోయిన పదార్థాలను ద్రవరూపంగా మార్చివేస్తుంది. చేతులు, కాళ్ళకు కలుగు నొప్పులను ఉపశమింపజేయటంలో మితమైన ఉప్పు చాలా ఉపయోగకారిగా ఉంటుంది.

ఉప్పును శరీరావసరాలకు మించి అధికంగా ఉండటంవల్ల పిత్తం ప్రకోపంజెందే అవకాశములున్నవి. తెలివి తప్పుట దాహము, మూర్ఛ, విరేచనములు, అతివేడి, దంతాలు నల్లబడుట సంభవించగలవు. అధికమైన లవణరస సేవనం పుంస్త్వానికి హాని దెచ్చి పెట్టగలదు. ఇంద్రియ వ్యాపారాలకు అడ్డుగోడై నిలుస్తుంది. యింకా చర్మం ముడతలు పడటానికి, వెంట్రుకలు తెల్లబడి త్వరగా రాలిపోవటానికి, దేహంలోని నష్టాలను అధికం చెయ్యటానికి కూడా కలిగిస్తుంది.

4. కటురసం (కారంగల పదార్థములు) :

అన్ని రుచుల్ని మితంగా సేవించేవారు కూడా కారాన్ని అధికంగా ఉపయోగిస్తుంటారు "అతి సర్వత్రవర్జయేత్" అన్నారు పెద్దలు, ఏ పదార్థాన్ని అతిగా భుజించటం అంత మంచిదికాదు. దేహానికి అవసర మైనంతవరకు కటురసం కూడా వాడవచ్చు. మితమైన కారంవల్ల జఠరాగ్ని వృద్ధిజెంది, తిన్న ఆహారం శోషింపబడుతుంది. జలుబు, శరీరవాపు, దద్దుర్లు, చమురు, జిడ్డు, చెమట, మొదలగు మాలిన్యాలను పోగొడుతుంది దురదలను, క్రిములను, ద్రవణములను (కురుపులు) నాశనం చెయ్యగల శక్తి ఈ కటు రసానికుంది. గడ్డకట్టిన రక్తాన్ని కరిగించగలదు.

కారం మోతాదును మించి అధికంగా వాడటంవల్ల ఇంద్రియ వికారాలు అధికంగా సంభవిస్తవి, మగతనానికి కూడా హాని సంభవిస్తుంది. మనసునకు జడత్వము, మూర్ఛ, బలహీనత, వివాహము, భ్రమ, మైకము, ఒణుకు జనింపచేస్తుంది కటురస సేవనం అధికమైనకొద్దీ శరీరమాగునట్లు చేయుట, గొంతుక, కడుపులయందు మంట, వడలినొప్పులు కలుగుచుంటవి. పాదాలు, భుజాలు, ప్రక్కటెముకలు, వెన్ను పూసలాంటి సంధిస్థానాలతో వాతాన్ని వృద్ధి గావించి ఆకస్మిక వ్యాధుల్ని కలిగిస్తుంది.

5. తిక్త రసం (చేదు పదార్థములు) :

అధిక భాగం మనుష్యులు అయిష్టాన్ని ప్రకటించే రుచి చేదు రుచి, అయితే కొందరు ఈ రసాన్నే బాగా ఇష్టపడి సేవించటంకూడా వుంది. ఈ తిక్తరసాన్ని మితంగా సేవించినందువల్ల విషాన్ని విషక్రిముల్ని హరించి నోటికి గల ఆ రుచిని పోగొడుతుంది. దాహము, మంట, కుష్ఠు, మూర్ఛ, జ్వరము లాంటి రోగాలను నశింపజేస్తుంది. చేదు, రుచి అజీర్ణ పదార్థాలను జీర్ణింప జెయ్యటంలోను, తల్లి పాలలోగల దోషాలను హరించటంలోను, దేహాంతర్గత ములైన దుర్మలాలను కరగించి వెడలగొట్టటంలోను విశేషంగా ఉపకరిస్తుంది. కఫసంబంధమైన స్రావాలను క్రొవ్వు, చొల్లు, చీము, చెమట, మూత్రం, మలం మొదలగు వాటిని నిర్మూలింపజెయ్యటంలో బాగా పనిచేస్తుంది.

చేదును ఎక్కువగా తినేవారుండక పోయినప్పటికీ ఎవరైనా ఈ తిక్త రసాన్నే అమృతంగా భావించి అధికంగా సేవిస్తున్నందువల్ల దేహంలోని నీరు, రక్తము, క్రొవ్వు, రేతస్సు (వీర్యం) ఎముకలు ఎండిపోయేటట్లుచేసి అతిత్వరలో బలాన్ని క్షీణింపజేసి శరీరాన్ని శిధిల పరుస్తుంది.

6. కషాయ రసాలు (వగరు పదార్థములు) :

వగరు రుచిని మితంగా సేవించినందువల్ల దోషప్రకోపాలు అదుపులో నుంటవి. కఫాన్ని పలుచగా మార్చి వెడలించటంలోను, వ్రణాలలోని చెడు మాలిన్యాలను పంపివేయటంలోను, వ్రణాలలో హరించిన మాంసాన్ని పూరించటంలోను కషాయ రసం బాగా ఉపకరిస్తుంది. రక్త,పిత్త వ్యాధులను నివారిస్తుంది.

వగరు రుచిని శరీర శక్తికి మించి అధికంగా సేవించినందువల్ల వాగ్ఘాటికంతరాయం ఏర్పడి చెవుడు సంభవింపజేస్తుంది. అంతేగాక అధిక మైన ఈ రస సేవనంవల్లనో రెండుకొనిపోవుట, రొమ్మునందు, కడుపులోను నొప్పి సంభవించుట, సంభోగశక్తి సన్నగిల్లుట, శరీరానికి నలుపు రంగు ప్రాప్తించుట చేకూరగలవు. మలబద్ధకాన్ని, దుర్బలత్వాన్ని కలిగించి, వాత, మూత్ర, పురీష శుక్రములు బంధించబడుటకు కారణమై పక్షవాతంవంటి రోగాలను కలిగించటంలో అధికంగా తోడ్పడుతుంది. శరీరానికి మించిన బరువులు ఏర్పరచి త్వరగా ముసలితనమును శరీరమునకు కొనితేగలదు.

సమతులాహారం

ఆరోగ్యంగాను, పుష్టిగాను వుండటానికి కావలసింది పౌష్టిక పదార్థాలతో కూడిన ఆహారము. ఇట్టి ఆహారం క్రమబద్ధంగా ఉన్నప్పుడే ఆశించిన ఫలితాలు లభిస్తాయి. కొన్ని పౌష్టిక పదార్థాలుగల ఆహారాన్ని అమితంగా భుజించటంవల్ల శరీరానికి కొన్ని దుష్పరిమాణాలు కలిగే అవకాశం కూడా వుంది. ఆహారపు పౌష్టిక శక్తిని కాలోరీలలో లెక్కించే టప్పుడు ఏ వయసుగల వారికి ఎన్ని కాలోరీల శక్తి ప్రతిరోజూ దేహానికి అవసరమో తెలుసుకోవాలి. కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలలో ఒక సగటు మనిషికే మామూలు కంటే భిన్నంగా అధిక కాలోరీల శక్తి అవసరమవుతుంది. అదేవిధంగా స్త్రీలు గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు బాలింతరాండ్రుగా నున్నప్పుడు కొన్ని అదనపు కాలోరీల శక్తి వారికవసరము. చదువుకునే విద్యార్థులకంటె వ్యాపారోద్యగములు నిర్వహించే వారికికూడా అధిక కాలోరీల శక్తి కావాలి. దేహకష్టం చేసుకొనేవారికి అందరికన్నా అధికమైన శక్తి అవసరంగా వుంటుంది. కాబట్టి భుజించే ఆహార పదార్థాల వస్తువిలువలు, వాటి పరిమాణం, భుజించేవారి వయసు వారి పని కార్యక్రమములు ఆధారంగానే ఆహారంద్వారా అందించబడె కాలోరీల శక్తిని నిర్ణయించాలి. అట్లా నిర్ణయించబడిన కాలోరీల శక్తిగల ఆహారాన్ని భుజించటంవల్ల అది సమతులాహారం అవుతుంది.

ఒక సగటు పురుషుడికి ప్రతిదినం అవసరమయ్యే కాలోరీలశక్తి 2800 అయితే, అందులో ప్రొటీనులు 55 గ్రా॥ కాల్షియం 450, మిల్లిగ్రాములు, 20 మి.గ్రా.విటమిన్ ఎ 750 మైక్రో గ్రాములు, విటమిన్ డి 5 గ్రా, ఫోలిక్ ఆసిడ్ 100 మై.గ్రా. బి$_{12}$ 1-0 మై.గ్రా, సి 50 మి.గ్రా.థయామిన్ 1-5 మి.గ్రా.రిబోఫ్లావిన్1-4 మి.గ్రా. నియసిన్ 18 మిల్లీగ్రాములు, ఈ పరిమాణంలో ఆయా పోషకాలు కలిగిన ఆహారాన్ని సమకూర్చుకొని భుజించాలి.

స్త్రీ-పురుషుల కవలసరమగు ఆహార పరిమాణం టేబుల్

	పురుషుడు	స్త్రీ	6మాసముల గర్భిణీ స్త్రీ	పాలిచ్చే తల్లి	యుక్త వయస్కులు	పిల్లలు
కాలోరీల శక్తి	2800	2200	2500	2900	2500	1200
ప్రొటీన్లు	55 గ్రా.	45 గ్రా.	55 గ్రా.	65 గ్రా.	55 గ్రా.	17 గ్రా.
కాల్షియం	450 గ్రా.	450 మి.గ్రా.	1000మి.గ్రా.	1000మి.గ్రా.	650 మి.గ్రా.	450మి.గ్రా.
ఐరన్	20 గ్రా.	30 మి.గ్రా.	40 మి.గ్రా.	30 మి.గ్రా.	25 మి.గ్రా.	18 మి.గ్రా.
విటమిన్ ఎ	750మై.గ్రా.	750 మై.గ్రా.	750 మై.గ్రా.	1150 మై.గ్రా.	750 మై.గ్రా.	250మై.గ్రా
విటమిన్ డి	5 మై.గ్రా.	7-5 మై.గ్రా.	5 మై.గ్రా.	5 మై.గ్రా.	5 మై.గ్రా.	5 మై.గ్రా.
విటమిన్ బి$_{12}$	1-0 మై.గ్రా	1-0 మై.గ్రా	1-5 మై.గ్రా	1-5 మై.గ్రా	0-8 మై.గ్రా	0-8మై.గ్రా
విటమిన్ సి	50 మి.గ్రా.	50 మి.గ్రా.	50 మి.గ్రా.	80 మి.గ్రా.	40 మి.గ్రా.	40 మి.గ్రా.
విటమిన్ బి	1-4 మి.గ్రా.	1-1 మి.గ్రా.	1-3 మి.గ్రా.	1-5 మి.గ్రా.	1-3 మి.గ్రా.	0-8మి.గ్రా.
విటమిన్ బి$_{2}$	1-5 మి.గ్రా.	1-2 మి.గ్రా.	1-4 మి.గ్రా.	1-6 మి.గ్రా.	1-4 మి.గ్రా.	0-8మి.గ్రా.
నియసిన్	19 మి.గ్రా.	15 మి.గ్రా.	17 మి.గ్రా.	20 మి.గ్రా.	17 మి.గ్రా.	8 మి.గ్రా.
ఫోలిక్ఆసిడ్	100 మై.గ్రా.	100 మై.గ్రా.	225 మై.గ్రా.	150 మై.గ్రా.	75 మై.గ్రా.	75 మై.గ్రా.

పసిపిల్లల ఆహారము

పుట్టింది మొదలు క్రమక్రమంగా పెరిగే పిల్లలకు ఆయా వయసుకు తగినట్టుగా పోషకాహారాన్ని సమకూరుస్తుండాలి. బిడ్డలకు దైనందిన ఆహారంలో గల పోషక పదార్థాలు వారి సక్రమ పెరుగుదలకు తోడ్పడి, రోగ నిరోధకశక్తిని పెంపొందిస్తవి. శిశువు జన్మించినది మొదలు 8 వారాల వరకు 3-4 కిలో గ్రాముల బరువుండాలి. అందుకు భిన్నంగా వుండే శరీ రంలో కొన్ని పోషకాలు లోపించనవని తెలియాలి అందుకు ఆహారం ద్వారా ఆ శిశువు శరీరంలోని పోషకశక్తిని పెంపుదల గావించటానికి ప్రయత్నించాలి.

జన్మించిన శిశువులకు తల్లి పాలను మించిన పోషకాహారం మరొకటిలేదు. కారణాంతరాలవల్ల తల్లివద్ద చాలినన్నిపాలు లభించనప్పుడు ఆవుపాలుగానీ గేదెపాలుగానీ సమానంగా నీళ్ళుకలిపి కాచి మీగడ తొలగించి ఆహారంగా పడుతుండాలి. వయసు పెరిగేకొలది నీటి శాతం తగ్గిస్తుండాలి. 2-3 నెలల శిశువు 6-5 కిలోల బరువుండాలి. వీరికి పైవిధంగా తల్లిపాలు లేక ఆవు/గేదెపాలు పడుతూ కూరగాయలు, పప్పు ఉడకబెట్టి తేర్చిన రసంలో చెక్కెరకలిపి ఆహారంగా ఇవ్వాలి. నారింజ, ఏపిల్, టొమోటా ఫలాలరసంలో వేడినీరు ఉప్పు లేక పంచదార కలిపి 4 చెమ్చాలరసంతో ప్రారంభించి 100సి.సి. రసంవరకు పెంచుతూ ఇవ్వవచ్చు. ఈ విధంగా 3-4 నెలలవరకు ఇవ్వవచ్చు.

బిడ్డ 4 నుంచి 6 నెలలవరకు 8 కిలోల బరువుండాలి. పాలు ప్రధానాహారంగా సమకూరుస్తూ, పాలకూర, చేమకూర వంటి ఆకుకూరలు, కేరట్, టొమాటావంటి కాయగూరలు బాగా ఉడకబెట్టి ఒక గుడ్డలో వేసి బాగాపిండి ఆ రసంలో నిమ్మపండు రసంకూడా చేర్చి యివ్వవచ్చు. బాగా పండిన అరటి, మామిడి, బొప్పాస వంటి పండ్ల గుజ్జును బాగా పిసికి కొలది కొలదిగా తినిపించవచ్చును. 6వ నెలలో బియ్యము లేక గోదుమ మెత్తగా ఉడికించిన సంకటితో కొలదిగా పప్పు నెయ్యి కలిపి కొద్ది కొద్దిగా ఆహారంగా పెడుతుండాలి. ఈ విధమైన ఆహార పదార్థాలను క్రమ క్రమంగా అలవాటు చెయ్యాలిగానీ, బలవంతంగా యివ్వకూడదు.

6నుండి 9 నెలవరకు బిడ్డ 91/2 కిలోల బరువుండాలి. రోజు మొత్తంమీద 450 సి.సిల పాలు విధిగా అందజెయ్యాలి. పైన తెల్పిన ఆహార పదార్థాలనుకూడా ఇవ్వవచ్చు. 12వ నెల వచ్చేసరికి బిడ్డబరువు 11 కిలోలుండాలి. పైన తెల్పిన ఆహారాలన్నీ పరిమాణం అధికంచేసి ఇస్తుండాలి. యింకా పచ్చి కేరట్ ముక్కలు, కూరగాయ ముక్కలు, కొంచెం గట్టి పదార్థాలు కూడా తినటానికలవాటు చెయ్యాలి. ఈ విధంగా ఒక సంవత్సరంవరకు పసిపిల్లలకు ఇచ్చే ఆహారం బాగా జీర్ణం కావటానికి తోడ్పడే కాచి చల్లార్చిన నీరు బాగా అవసరము. బిడ్డలకు మొదటి నెలలో 200 సి.సి.ల నీరు అందజేసి క్రమంగా వాటిని పెంచుతూ పోవాలి. తగినంత నీరు లేకపోతే ఆహారంలోని పోషక పదార్థాలు బాగా జీర్ణంకాలేవు. ప్రతిపదార్థము బాగా జీర్ణమైనప్పుడే వాటి ధర్మాలను అవి సక్రమంగా నిర్వర్తించి శిశువును ఆరోగ్యంగా తీర్చిదిద్ద గలవు.

ఆహారంలోగల కొన్ని ద్రవ్యాలవల్ల ఉపయోగాలు

మనం ప్రతిదినం భుజించే ఆహార పదార్థాలలో మాంసకృత్తులు, పిండి పదార్థాలు క్రొవ్వు, విటమిన్‌లు తగిన శాతంలో వుండాలని, అట్లా ఉన్నప్పుడే ఆరోగ్యకరమైన జీవితం లభిస్తుందని తెలియజేస్తూ, మరికొన్ని పదార్థాలుకూడా ఆహార పదార్థాలలో తప్పకుండా ఉండాలని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అటువంటి వాటిల్లో ముఖ్యంగా పరిగణింపబడేది పీచు పదార్థము. ఈ పీచు పదార్థం శరీరంలో ఏ విధమైన ఆమ్లాలవల్లగానీ, క్షారాలవల్లగానీ మార్పు జెందదు. శరీరంలో శోషింపబడదు. జీర్ణంకాదు, మరి ఏవిధమైన మార్పులుజెందక తిన్నది తిన్నట్లుగా ఉన్నది ఉన్నట్లుగానే జీర్ణకోశంలో ప్రయాణంచేసి బయటికి వచ్చేస్తుంది. అంత మాత్రంచేత దీని ఉపయోగం లేదనుకోకూడదు. శరీరంలో పీచు పదార్థం లోపించినట్లయితే, దేహంలోని రక్త ప్రసరణకు విఘాతం ఏర్పడుతుంది. గుండెవ్యాధులు, అపెండిసైటిస్, పిత్తాశయంలో రాళ్ళు, హెర్నియా, మొలలు, నరాల ఉబ్బుదల వంటి వ్యాధులేగాక, పెద్దప్రేవులోను, ఆసనంలోను క్యాన్సర్ కలిగించటానికి కూడా కారణమవుతుంది.

ఈ పీచు పదార్థం సంపూర్ణ ధాన్యాలలో విరివిగా లభిస్తుంది. ఇంకా కాయకూరలు, పండ్లు లాంటి వాటిల్లోకూడా వుంటుంది. వరి, గోధుమ మొదలగు ధాన్యాలకు పైపొర అడుగు భాగంలో గింజవంటి వుండేపొట్టు (తవుడు) నందీ పీచుపదార్థం అధిక శాతంలో లభిస్తుంది. అందుకే వైద్యులు దంచిన ధాన్యలనే ఆహారంగా వాడమని చెబుతుంటారు. మిల్లులలో అతి తెల్లగా తయారుచేయబడిన ధాన్యాలలోను, పండ్లలోను ఈ పీచుపదార్థం ఏమాత్రం లభించదు. అంతేగాక మాంసంలోను, పాడి ఉత్పత్తులలోను, మాంసానికి ప్రత్యామ్నాయంగా తయారు చెయ్యబడుచున్న పదార్థాలలోను కూడా పీచుపదార్థం లభించదని తెలుసుకోవాలి. ఈనాడు మనం నాగరిక పేరుతో అతి తెల్లగా పాలిష్ చెయ్యబడిన (పీచు పదార్థం తొలగించబడిన) ధాన్యాలను, మాంసాలను ఆహారంలోకి వాడుతుండటంవల్లే శరీరాలకు తగినంత పీచుపదార్థం లభించక క్యాన్సర్ వంటి భయంకర వ్యాధులకు గురికావటం సంభవిస్తున్నది.

సెల్యూలోస్, హెమిసెల్యూలోస్, లిపిడ్‌లు, మైనాలు, జింకు, క్రోమియం, మెగ్నీషియం వంటి స్వల్పపదార్థాలవల్ల ఈ పీచు లేక నార పదార్థం (Fibry) తయారవుతుంది. ధాన్యాలనుంచి వచ్చే "తౌడు" (గింజను అంటిపెట్టుకొన్న పొట్టు) నందీ పీచు పదార్థం అధిక శాతంలో ఉంటుంది. యింకా కూరగాయలు, పండ్లు మొదలగు వాటిలో చర్మానికి సంబంధించిన ఒక విధమైన మడ్డి పదార్థంలోకూడా ఈ నారద్రవ్యం లభిస్తుంది. ధాన్యాలను వండటానికి ముందు వాటిని ఒకటికి రెండు మూడుసార్లు బాగా కడగటంవల్ల, కూరగాయలను కడిగి బాగా ఉడికించటం వల్ల కూడా పీచు పదార్థం తొలగించబడి ఆహారం నిస్సారమైనదిగా తయారవుతుంది. ఆహార ద్రవ్యాల ద్వారా తగినంతగా పీచు పదార్థాలు (Bibry) శరీరానికందనప్పుడు రక్త ప్రసరణకు విఘాత మేర్పడటమే గాక "సీరం కొలెస్టరల్" పెరగడానికి కారణంగా మారుతుంది. యింకా క్రొవ్వు డయబిటీసులు పెంపొంద టానికి కూడా శరీరంలోని పీచు పదార్థం తరుగుదలే ముఖ్య కారణంగా పేర్కొనవచ్చు.

పీచు పదార్థం యొక్క ఉపయోగం

ఆహార ద్రవ్యాలలో వుండే పీచుపదార్థం మొక్కలకు సంబంధించిన మడ్డిలేక శేషభాగం అని చెప్పవచ్చు. ఈ పదార్థం మానవులకు సంభవించే కొన్ని అతి ముఖ్యమైన తీవ్రవ్యాధుల నరికట్టడంలో మిగుల ఉపయోగకారిగా పనిచేస్తుంది. పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం జీర్ణకోశంలో త్వరగా ప్రయాణించ గలుగుతవి. అందువల్ల ఆహారంలోని ప్రమాదకరమైన పదార్థములు దేహంలో శోషణం జెందేందుకు (వచనంగావటానికి) ఎక్కువ సమయం ఉండదు. పైత్యకారాలను ఈ పీచుపదార్థం బంధించి ఉంచడంవల్ల అవి దేహంలో శోషించబడవు. అంతేగాక కొలస్టిరాల్ నుండి క్రొత్త పైత్యక్షారాలు దేహంలో సంశ్లేషణం జెందక పీచు పదార్థంతో మిళితమై మూత్రంద్వారా బైటికి పోతవి.

ఈపీచు పదార్థం దేహంలోని కొలస్టిరాల్ మొత్తాలను ఎప్పటి కప్పుడు తగ్గిస్తు రక్తనాళాలు గట్టిపడి పూడుకుపొయ్యే ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. క్రొవ్వును పెరగకుండా అదుపు చెయ్యటంలోను కొలస్టిరాల్ నుండి పిత్తాశయంలో ఏర్పడే రాళ్ళని అరికట్టటలోను పీచుపదార్థం ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. వంశానుగతంగా ప్రాప్తించే డయబిటీసు వ్యాధిని పీచు పదార్థాలు అధిక శాతంలో గల ఆహారముద్వారా నిరోధించటానికవకాశము లున్నవి. ప్రేవులలో అధిక ప్రకంపనలు (వత్తిడిలు) జరగటంవల్ల అవి జారి హెర్నియా వ్యాధికి లోనవటం సంభవిస్తుంది. పీచుపదార్థం అంత్రంలోని (ప్రేవులలో) వత్తిడుల నరికట్టడంలో తోడ్పడుతుంది.

భయంకరమైన క్యాన్సర్ వ్యాధిని ఉత్పత్తిచేసే "కార్సినోజినిక్"లను శరీరంలో ఉత్పత్తి కాకుండా నిరోధించటానికి పీచుపదార్థాలు చాలా ఎక్కువగా సహకరించగలవు. జీర్ణకోశంలో ఆహారం ఎంత ఆలస్యంగా పయనిస్తే అంత ఎక్కువగా ఆంత్రప్రకోపనాలు సంభవిస్తవి. ఈ ప్రకోపనాల కారణంగానే కార్సినోజినిక్‌లు పుట్టడం జరుగుతుంది. కావలసినంత పీచుపదార్థం శరీరంలో ఉన్నప్పుడు జీర్ణకోశంలోని ఆహారాన్ని త్వరితంగా ప్రయాణింపజేసి, (జీర్ణంగావించి) ఆంత్రప్రకోపనాల నరికట్టడంద్వారా క్యాన్సర్‌కు కారణమైన కార్సినోజినిక్‌ల ఉత్పత్తికి విఘాతం కలిగించి - క్యాన్సర్ వ్యాధిని

నిరోధించగలుగుతుంది. అందువల్ల మనుష్యుల దైనికాహారంలో అధిక శాతం పీచులేక నార పదార్థం గల ఆహార పదార్థాలనే భుజించటం సంపూర్ణారోగ్యానికి కెంతగానో అవసరం. ఆహారంలో పీచుపదార్థం పోకుండా ఉండాలంటే 1. బియ్యం గోధుమలు వగైరా ధాన్యాలను తవుడు కలిగి ఉండే విధంగా సేకరించాలి, 2. ధాన్యాలను ఎక్కువమార్లు కడగకూడదు. 3. కూరగాయలను పచ్చివిగా తినటం మంచిది. 4. ఉడికించవలసివస్తే మూతపెట్టి కొద్ది సేపుమాత్రమే ఉడికించాలి. 5. కూరలను ఉడికించినప్పుడు ఆ నీటిని కూడా ఆహారంగా సేవించే విధానం ఏర్పరచుకోవాలి. ఈ విధంగా క్రమపద్ధతిలో భోజ్యపదార్థాలను తయారుగావించుకొని ప్రతిదినం భుజిస్తుంటే శరీరానికి కావలసినంత పీచుపదార్థం లభిస్తుంది.

పీచు పదార్థాలు లభించే ఆహారాలు

ఆపిల్ పండు లేక రసం	200 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 2-0 గ్రాములు
పచ్చిద్రాక్ష	100 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 0-6 గ్రాములు
ద్రాక్షపండు	100 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 0-03 గ్రా॥లు
ద్రాక్ష రసం	100 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 0-2 గ్రాములు
నారింజ తొనలు	200 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 1-0 గ్రాములు
నారింజ రసం	200 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 0-2 గ్రాములు
పచ్చి బఠాణి	100 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 2-0 గ్రాములు
ఎండు బఠాణి	100 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 0-4 గ్రాములు
బంగాళదుంపలుఉడికినవి	100గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 0-5 గ్రాములు
అరటిపండ్లు	100 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 0-5 గ్రాములు
దంపుడు బియ్యం	100 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 0-4 గ్రాములు
బ్రౌన్ బ్రెడ్	100 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 0-4 గ్రాములు
పచ్చి టమోటా	50 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 0-8 గ్రాములు
అంజూరం	30 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 1-6 గ్రాములు
సీమరేగి	100 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 1-4 గ్రాములు

పుచ్చకాయ	600 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 1-8 గ్రాములు
పచ్చిమిరియం(వండినవి)	100 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 1-4 గ్రాములు
నిలవ గుమ్మడి	115 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 1-5 గ్రాములు
ఉలవకాయలు	100 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 1-5 గ్రాములు
చిక్కుళ్ళు	100 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 1-6 గ్రాములు
కోయ ధాన్యాలు	100 గ్రా॥లలో	లభించే పీచు 1-2 గ్రాములు

బియ్యం - గోధుమలు తెల్లగా పాలిష్ పట్టడంవల్ల నష్టపోయే పోషకాలు

థయమిన్	86 శాతం
రిబోఫ్లవిన్	70 శాతం
నియాసిన్	86 శాతం
విటమిన్ $బి_6$	60 శాతం
ఇనుము	84 శాతం
ఫోలిక్ ఆమ్లం	70 శాతం
ఫాస్పరస్	78 శాతం
కాపర్	75 శాతం
క్రోమియం	87 శాతం
మెగ్నీషియం	72 శాతం
మేంగనీసు	71 శాతం
జింకు	71 శాతం
పీచు పదార్థం	68 శాతం
కాల్షియం	50 శాతం

ప్రకృతిలో ఆహార రహస్యం

ప్రకృతి అంటే దైవదృష్టిలో ఋతు ధర్మాలతో ఏర్పాడే సహజ పదార్థాల మరియు వాతావరణములయొక్క కలియక, మానవుని ఆరోగ్యం ఆహారంతో బాటుగా ఈ ప్రకృతిపైకూడా కొంత ఆధారపడి ఉంటుంది. వాతా వరణ ప్రభావాన్ననుసరించి ఆ యా ఋతువులలో లభించే ఆహార – వస్తు పదార్థము లను క్రమపద్ధతిలో నుపయోగించుట ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని చాలి నంతగా పొందవచ్చునని ప్రకృతి వైద్యం ఋజువు చేస్తున్నది.

ప్రకృతి (సహజ) సిద్ధముగాగాక కృత్రిమ పద్ధతులలో తయారు గావించిన ఆహారము, అటువంటిదే అయిన వంటకూడా దేహారోగ్యానికి చాలా భయంకరములని చెప్పాలి. ప్రకృతిలో ప్రాణవంతములై జీవ సత్తులుకల్గి దేహమునకు జవసత్వములను కలిగించగలిగిన లేత కూరగాయలు, ఫల ములు, పుష్టికరములైన ధాన్యములను తినవలెనుగానీ, నిర్వీర్యములగు మర బియ్యము, మైదాపిండి, సగ్గుబియ్యము, చచ్చిన జంతుమాసంములతో ఉదరము నింపుకొను చుండినయెడల ఆరోగ్యం కలుగకపోగా, దేహమునందు కొవ్వు పెరుగుట, దగ్గు, పడిశము, అతిసారము, జ్వరమువంటి వ్యాధులచే బాధపడటమేగాక మాంద్యము, నిరుత్సాహము నీరసము సంప్రాప్తించి జీవనము నిస్సారము కాగలదు.

దేహమునకు శక్తినిచ్చి, పెంపుదలకు తోడ్పడి, దేహక్రియల నమలు బరచుటకు సహకరించు ఆహారము అనేక రుచులతోడను, పలు రంగుల తోడను, వివిధ వాసనలతోడను కూడి అనేక పరిమాణాలతో ఉంటుంది. ఇట్టి ఆహారమునందు ముఖ్యము 1. కర్బను హైడ్రజనులు, 2. మాంసకృత్తులు 3. క్రొవ్వు పదార్థాలు 4. సేంద్రియ లవణములు 5. జీవసత్తులు 6. పిప్పి పదార్థములు కూడియుంటవి. కర్బను హైడ్రజనులయందు పిండి, జిగురు, చెక్కెరలుండి వాటియందు హైడ్రజను ప్రాణవాయువు జేరియుండుటవల్ల ఇది దేహమునకు చాలా అవసరము. ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఆహార ధాన్యముల యందు, బాగా పండిన అరటి పండ్లయందు ఈ పిండి పదార్థము విశేషముగా నుండగలదు. పిండి పదార్థమువలన దేహమునకు వేడికలిగి పనిచేయుటకు అవసరమగు శక్తి లభించగలదు. ఈ పిండిపదార్థములు (కర్బను హైడ్ర

జనులు) దేహావసరములకంటే ఎక్కువగా భుజించినయెడల, ఆ అధిక భాగమంతయు క్రొవ్వుగా నిలచిపోగలదు. చక్కెర శాతము పైత్యకోశములందు నిలచి పోగలదు. మాంసాహారములందు సగమునకంటె అధికముగా కర్బను హైడ్రజనులే కలిగియున్నవి. దేహమునందు క్రొవ్వు అధికముగా కల్గి ఊబశరీరముతోడను, క్రొవ్వువలన సంభవించు ఇతర రోగలక్షణములు బాధించునప్పుడు, మాంసాహారములను పూర్తిగా వదలివేసి పిండి పదార్థ ములు తక్కువ శాతంరోగల శాకాహారం భుజిస్తు వుండాలి.

మాంసకృత్తులవల్ల నత్రజని, గంధకము, భాస్వరము ఏర్పడి శరీరము నందలి మరికొన్ని పదార్థముల సమ్మేళనమువలన, దేహభాగముల నిర్మాణము లందు నాడులు, కండరములు, గ్రంథులు బలపరచటము నందు తోడ్పడ గలవు. గోధుమ ధాన్యముయొక్క పై పొరయందు, గ్రుడ్లయందు (సొన) మాంసమునందు, పప్పు ధాన్యాలలోను, ఈ మాంసకృత్తులు విశేషముగా లభిస్తుంటవి. అయితే వీటిని రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు. 1. పాలు, మాంసం, చేపలు, కోడిగ్రుడ్లు, కోడిమాంసం మొదలగు వాటిలో లభించే వాటిని సంపూర్ణ మాంసకృత్తులంటారు. 2. జొన్నలు, బియ్యము, కాయ ధాన్యాలు, పప్పులు మొదలగు వాటిలో లభించే వాటిని అసంపూర్ణ మాంస కృత్తులుగా పేర్కొనటం జరిగింది. జీవక్రియలో మాంసకృత్తులు అమినో ఆమ్లాలుగా మారి రక్త కణాలలోకి ప్రవేశించి దేహమంతటికీ వ్యాపిస్తవి. అందువల్ల కణ నిర్మాణము దేహంలోని రియాక్షన్స్ క్రమపరచటము, గ్రంథులు, హార్మోనులనుత్పత్తి చేయుటకు బాగా పనికివస్తవి.

శాక పదార్థాలలో లభించే మాంసకృత్తులు, మాంసాహారంలో లభించేవాటికన్నా ఉత్తమమైనవిగా చెప్పబడినవి. శాకద్రవ్యాలలో ఇతర పోష కాలు, పీచు పదార్థంకూడా వుంటుందిగాబట్టి ఇదెంతో ప్రాముఖ్యం గలది. అదీగాక మాంసాహారంలో లభించే మాంసకృత్తుల్లో క్రొవ్వు మరియు కొలస్ట్రి రాల్ శాతాలు అధికంగా వుంటవి. అందువల్ల మాంసాహారంకంటే శాకా హారం ద్వారా లభించే మాంసకృత్తులు హాని కలిగించని ఆరోగ్యకరములు.

మాంసకృత్తులనేవి ఒక సగటు మనిషికి అతని బరువునుబట్టి ప్రతి కిలోగ్రాము బరువుకు 8 గ్రా॥ మాంసకృత్తులు ప్రతిరోజు అవసరమవుతాయి. ఈ మాంసకృత్తులను అవసరానికిమించి (అధికంగా) భుజించినప్పుడు ఆ

అధికమైనదల్లా దేహంలో క్రొవ్వుగా పేరుకుపోగలదు. తద్వారా జీవక్రియలో అధిక శ్రమ ఏర్పడి ఎముకలలోనున్న సున్నం మూత్రంద్వారా విసర్జింపబడటం జరుగుతుంది అప్పుడు ఎముకలు బలహీనపడి పోగలవు. కాబట్టి దేహానికి అవసరమయ్యే మాంసకృత్తులు గల ఆహారం తక్కువ కాలోరీలతో కూడిన శాకాహార పదార్థాలద్వారా అనగా పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్ళు, చిరు ధాన్యాలద్వారా సమకూర్చు కొనటం ఆరోగ్య ప్రదము.

క్రొవ్వు పదార్థాలు అనేక రకాలున్నవి. ఈ క్రొవ్వుల్లో ఆమ్లాల సంయోజనం వుంటుంది. క్రొవ్వులలో కరిగే విటమిన్‌లను జీర్ణంగావించ టానికి ఆమ్లాలు ఉపయోగపడతాయి. ఆహారంలోని క్రొవ్వులు రెండు రకాలు 1. సాధారణ ఉష్ణోగ్రతలో ఘనీభవించే క్రొవ్వులు, 2. సాధారణ ఉష్ణోగ్రతలో ఘనీభవించనివి (గడ్డకట్టనివి) వెన్న, మీగడ, పందికొవ్వు మాంస సంబంధ ములు మొదటి తగరగతికి జెందినవి. పప్పునూనెలు, గింజలనుంచి తీసిన నూనెలు రెండవ తరగతికి జెందినవి. ప్రత్యేకించి క్రొవ్వు అనేది పైన దెల్పిన వాటిలోనేగాక అన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలలోను పోషక పదార్థాలతోబాటుగా కొంత శాతం ఈ క్రొవ్వులుగూడా వుంటవి.

మానవుల దైనందిన ఆహారంలో క్రొవ్వులు కూడా కొంతమేరకు చాలా అవసరము. క్రొవ్వు ఆహారముయొక్క కాలోరీల శక్తిని ఇతర పోషక పదార్థాల కంటె మూడింతలు అధికంగా సమకూరుస్తుంది. కొవ్వువల్ల తయారైన ఆమ్లాలు జీర్ణశక్తిని కలిగిస్తవి. దేహంలో సంభవించే అఘూతాలను (Shok Obsorber) తట్టు కోటానికి కూడా క్రొవ్వు సహాయ పడుతుంది. ఎముకలకు కొన్ని ప్రధానా వయవాలకు వత్తిడి కలుగకుండా వుండటానికి, చలికాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గిపోకుండాను ఈ క్రొవ్వు ఉపకరిస్తుంది. అయితే క్రొవ్వు అధికంగా దేహం లోకి చేరటం ప్రమాదకరము.

ఆహార పదార్థలతోబాటుగా దేహంలో తయారయ్యే మరొకరకం క్రొవ్వుకూడా వుంది. రోజుకు మనిషికి సగటున అవసరమయ్యే కాలొరీలశక్తిలో 2-5 శాతం క్రొవ్వు మాత్రమే భుజించవచ్చు. శరీరంలో కాలొరీల శక్తికన్నా అధికశాతం క్రొవ్వు పదార్థాలు భుజించటంవల్ల ఆ అధిక క్రొవ్వు రక్తనాళాలవైపు పయనించి అక్కడ పేరుకుపోతుంది. ఆ విధంగా పేరుకు పోయిన దానినే కొలస్టిరాల్ అంటారు. ఈ విధంగా చిన్నా, పెద్ద రక్తనాళాలలో

పేరుకుపోయిన క్రొవ్వువల్ల గుండె వ్యాధులు, ఊబశరీరం, అజీర్ణము, బుద్ధి మాంద్యము, ఉత్సాహము నశించుట, సోమరితనము మొదలగు అనేక వ్యాధు లకు కారణము కాగలదు. అందువల్ల అధికమైన క్రొవ్వు శాతాలు గల్గిన మాంసము, గ్రుడ్లలోని పసుపుసొన, మీగడ, వెన్న, నెయ్యి లాంటివి తినకుండా క్రొవ్వు శాతం తక్కువగా ఉండే శాకాహారం భుజించటంవల్ల కొలిస్టిరాల్‌ను పెరగకుండా నిరోధఇంచి ఆరోగ్యంగా వుండవచ్చు.

ప్రకృతి పదార్థాలలో సేంద్రియ లవణాలు (ఖనిజాలు) కూడా ప్రధానమైనదే! దేహమందుగల కొన్ని ప్రణాన లక్షణములలో ఇనుము ముఖ్యమైనది. ఈ ఇనుము శరీరమునందు లోపించినప్పుడు ఎర్రరక్తకణాల అభివృద్ధి నిరోధించబడి (తగ్గి) రక్తహీనత పాండురోగమువంటి వ్యాధులకు గురికావలసి వుంటుంది. అంతేకాక ప్రాణవాయువును ఆకర్షించెడు హెమోగ్లోబిన్ లోపిస్తుంది. దానివలన భుజించిన ఆహార పదార్థములు శోషణజెందలేవు. జీర్ణశక్తి సన్నగిల్లి ఆకలి నశించి గలదు. ఈ ఇనుము ప్రతిరోజు దేహమునుండి వెడలిపోవుచుండుటనుగాన ప్రతినిత్యము ఆహారము నందు ఇనుము అనే సేంద్రియ లవణం అధికంగా అవసరమై వుంటుంది. పాలు సంపూర్ణాహారముగా పేర్కొన బడినప్పటికీ వాటిలో ఈ ఇనుముండదు. కాబట్టి పాలు ప్రధానాహారంగా తీసుకొనేవారు ఇనుము గల నారింజ రసం వంటి ఇతర ఆహారాలుకూడా తీసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. బిడ్డల విష యంలో తల్లిపాలలో ఈ ఇనుము సంపూర్ణంగా లభిస్తుంది. పోతపాలైె నప్పుడు తోటకూర, బీరకాయవంటివి వండివార్చిన నీరుకూడా పట్టటం చాలా ముఖ్యము.

గోధుమ తవుడు, బియ్యపుతవుడు, తోటకూర, బచ్చలికూర, పొన్నగంటి, చక్రవర్తి, సరస్వతిఆకు, కొయ్యతోటకూర, చిక్కుడు (పెద్దది) జొన్నలు, సజ్జలు, ఖర్జూర, అత్తి, ఆలుబకారా, లేతముల్లంగి, బొప్పాయి, నారింజ, కమలా, బత్తాయి, ఆక్రోటు, గోంగూర మొదలగు ఆహారపదార్థాలలో ఇనుము అధిక శాతంలో లభించగలదు.

మానవదేహ నిర్మాణంలో సున్నంకూడా ముఖ్యమైనదే! దేహమందున్న సేంద్రియ లవణాలలో నాలుగింట మూడు వంతులు ఈ సున్నమే వుంటుంది, అ సున్నము గల పదార్థముల నెక్కువగా భుజించుటవలన ఎముకలకు -

దంతములకు గట్టితన మేర్పడుచుండగలదు. మంచి కండరములకు అంగ సౌష్టవమునకు కూడా సున్నము తోడ్పడగలదు. నూరు తులముల పాలలో ఒక దినమునకు కావలసిన సున్నము ఉండగలదు. సున్నము లోపించినప్పుడు దొడ్డికాళ్ళు - దంతవ్యాధులు, ఎముకల పట్టుత్వము తగ్గుట సంభవించగలవు. జున్ను, సారపప్పు, సీమబాదం పప్పు, పెద్దచిక్కుడు, గ్రుడ్లయందలి సొన, ధాన్యములపై గల తవుడు, మజ్జిగ (చల్ల) ఆపిల్‌పండ్లు, చెరకు పానకం మొదలగు వాటియందు సున్నం అధికంగా వుండగలదు.

సేంద్రియ లవణాలలో మరొక ముఖ్యమైనది ఉప్పు. ఇదికూడా దేహానికి చాలా అవసరమైయున్నది. కాబట్టి ఉప్పుకూడిన ఆహార పదార్థాలు కూడా భుజిస్తుండాలి. ఆహారం ఆకలిని అదుపుచేసే ఉద్దేశ్యంతో గాక సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కొరకు కూడా ఉపయోగించే విధంగా వుండాలి. సేంద్రియ లవణాలే గాక ఇతరములైన మరికొన్ని పోషకపదార్థాలతో ప్రకృతి దత్తమైన ఆహారం ఈ క్రిందివిగా వుంటే ఆరోగ్యానికి కొదువ వుండదు. ఆకుకూరలు, కాయ కూరలు వీటిలో ముఖ్యంగా దోస, దొండ, బీర, పొట్ల, సొర, పెద్దచిక్కుడు, లేతవంగ, దుంపలలో కారెట్, బీటురూట్, కంద లాంటివి. అరటిపండ్లు, టొమాటా, నారింజ, కమలా, బత్తాయి, పంపరపనస, సీమరేగి, యాపిల్, ఆలుబకారా, ఖర్జూర, ద్రాక్షవంటిపండ్లయందు విలువైన పోషకపదార్థాలు గలవు.

ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఆహారము శాక-పత్రములు, కందమూలములు, ఈవిధమైన ప్రకృతిలబ్ధమైన ఆహారం భుజించటంవల్లనే పూర్వ కాలంలో మానవులు అఖండ విజ్ఞానవంతులై జరారోగరహితులై పెక్కు కాలము జీవించ గలిగారు. ఆహారం అనేది జీవించటానికి ఉపయోగించే పదార్థమే అయినా - అది ఆరోగ్యప్రదంగా జీవించటానికి ఉపయోగించేదిగా వుండాలి. అంతే గాక అట్టి ఆహారం దుర్లక్షణాలు లేనిదిగాను, ఉత్తమమైనదిగాను కూడా వుండాలి. అందువల్ల ఇట్టి ఉత్తమోత్తమమైన ఆహారం శాకాహారమనే చెప్పాలి. ఎందువల్లననగా, శాకాహారం, సులువుగాను త్వరగాను జీర్ణమై దాహానికి నవచైతన్యం కలిగిస్తుంది. పీచుపదార్థాలు శాకాహారంలోనే అధిక శాతం ఉంటుంటవి. యింకా మాంసాహారంలో లభించే అన్ని పోషక విలువలు శాకాహారంలో లభించటమేగాక మాంసాహారంలో ఉండే దుర్లలక్షణాలు లేకుండా సాత్వికాహారంగా దేహానికి ఆరోగ్యం ప్రసాదిస్తుంది. యిక మాంసా

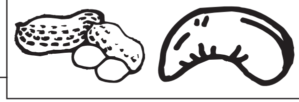
హారం కొవ్వు పట్టటానికి, ఏ జంతు మాంసమో ఆ జంతు సంబంధమైన రోగాలు శరీరంలో కలిగించటానికి కారణమవుతుంది అందువల్ల మానవులకు శరీరంలో కొలిస్ట్రరాల్ అధికమై గుండె వ్యాధులకు దారితీయగలవు. అంతేగాక తెలియబడని అనేక ఉపద్రవోపేతములైన వ్యాదులు కలగటానికి కూడా మాంసాహారమే కారణమని చెప్పవచ్చు. కాబట్టి సంపూర్ణారోగ్యానికి సుఖజీవితానందానికి, మాంసాహారమునకంటె ప్రకృతి ప్రసాదించిన శాకాహారం ఎన్నెన్నోరెట్లు ఉత్తమ ఫలదాయకంగా ఉంటుంది.

ధాన్యాలలో పోషక పదార్థాలు

ఆహారంగా ఉపయోగించేవాటిలో సంపూర్ణ ధాన్యాలు ముఖ్యమైనవి. ఆహార ధాన్యాలుగా పేర్కొనబడే వరి, గోధుమ, సజ్జ, జొన్న, రాగి లాంటివి ముఖ్యమైన గింజధాన్యాలు. వీటిలో తగినంతగా పిండి పదార్థాలుండగలవు. దేహానికి కాలొరీల పరిమాణాన్ని సమకూర్చటానికి దోహదపడగలవు. వీటిల్లో 6 నుండి 11 శాతంవరకు మాంసకృత్తులు కూడా లభిస్తవి. 250 గ్రాముల బియ్యము, 100 గ్రాముల గోధుమల్లో 25 గ్రా॥ మాంసకృత్తులు శరీరానికి అందజేయ బడుతవి. ఇవి మధ్య తరగతి మాంసకృత్తులని గ్రహించాలి.

ఆహార ధాన్యాలన్నింటిలోకి వరి, రాగులనుండి లభించే మాంసకృత్తులు ఉత్తమశ్రేణికి జెందినవి. దంపుడు బియ్యమునందు విటమిన్ 'బి'గ్రూపునకు జెందిన కొన్ని రకాల విటమిన్‌లుంటవి ధాన్యాన్ని మరవేసినప్పుడు ఈ విటమిన్‌లు తౌడులో కలిసిపోవటంవల్ల మరబియ్యం శరీరానికి శక్తి నివ్వలేవు. ఉడకబెట్టిన ధాన్యాలకు (ఉప్పుడుబియ్యం) విటమిన్‌లు గింజకు పట్టుకొని ఉండటంవల్ల ఉప్పుడు బియ్యం కూడా ఆహారానికి మంచివే! రాగులు ఆహారంగా తీసుకోవటం చాలా మంచిది. వాటిల్లో కాల్షియం (సున్నం) అధికశాతంలో ఉంటుంది ఇవి మామూలు మనుషులకంటే గర్భిణీస్త్రీలకు, పాలిచ్చే తల్లులకు చాలా అవసరము ఎదిగే బిడ్డలకుకూడా రాగులు ఆహారంగా ఇస్తే చాలా మంచిది.

పప్పులు - గింజలు



పప్పు దినుసులలో కంది, వేరుశనగ, పెసర, మినుములు, శనగ అలచందలు, ఉలవలు మొదలగు రకాలు ఎన్నో ఉన్నవి. వీటిల్లో విశేషమైన మాంసకృత్తులు లభిస్తవి. ధాన్యాలు (వరిలాంటివి) పప్పు దినుసుల్లో గల మాంసకృత్తులు ఒకదానిలో లేని విశేషాన్ని మరొకటి భర్తీ గావించు కొనుచుండుటవల్ల బియ్యము, పప్పు కలిపి ఆహారంగా భుజించటంవల్ల ఉపయోగాలు అధికంగా నుండగలవు.

దేహంలో తయారుకాని ఎనిమిది విధాలైన "ఎమినో ఏసిడ్స్" బియ్యం మరియు పప్పుద్రవ్యాలలో లభిస్తవి. ముఖ్యంగా శరీరానికవసరమయ్యే "లైజిన్" "మిథియానీ" లలో మిథియానీస్ బియ్యంలోను, లైజిన్ పప్పులలోను అధికంగా చేరివుంటవి. కనుక బియ్యము, పప్పుకలిపి ఆహారంగా భుజించినట్లైతే సంపూర్ణ మాంసకృత్తులు శరీరానికందజేయబడుతవి. యింకా పప్పు దినుసుల్లో బి గ్రూపు విటమిన్‌లు, ఫోలిక్ ఆసిడ్‌లు కూడా ఉంటవి. వేరుశనగ పప్పులో థయామిస్ (విటమిన్ బి) ఎక్కువగా ఉంటుంది నువ్వు పప్పునందు థయామిస్ వేరుశనగకంటే అధికంగా ఉండటమేగాక ఫోలిక్ ఆసిడ్ కూడా కలిగి ఉంటుంది. మొలకెత్తినట్టి పప్పులలో అధికశాతం విటమిన్ "సి" లభిస్తుంటవి.

ఆకు కూరల్లో పోషక పదార్థాలు



ప్రకృతిపై ఆధారపడి జీవించే మానవులు అమూల్యమైన ఆ ప్రకృతిని సద్వినియోగం చేసుకోలేక పోతున్నారు. తనకు కావలసిన ఎన్నో అవసరాలను తీర్చగలిగిన ప్రకృతి పదార్థాలను నిర్లక్ష్యంచేసి మానవుడు నాగరిక పేరుతో కృత్రిమ పదార్థాల నుపయోగించుకొనుచు ఆరోగ్యాన్నేగాక ఆనందాన్ని కూడా కోల్పోతున్నాడు. ఆరోగ్యంగా జీవించటానికి అనేక పోషక పదార్థాలతోకూడిన ద్రవ్యాలను ప్రకృతి మనకు ప్రసాదిస్తున్నది. ఆ కోవకుజెందినవే ఆకు కూరలు.

1. మెంతికూర :

ఆకు కూరలన్నిటిలోకి ఇది చాలా ప్రధానమైనది. దీనిలో అన్ని రకాల పోషకాలు, విటమిన్‌లు పుష్కలంగా లభిస్తవి. ఈ శాకమునందు ప్రొటీన్‌లు, బి విటమిన్‌కూడా లభించగలవు. అన్ని వ్యాధులకు మూలమైన మలబద్ధకము, అజీర్ణము వంటి రోగాలు మెంతికూరను ఆహారంగా ఉపయోగించటంవల్ల నివారించబడగలవు. అంతేగాక ఈ కూరవల్ల నడుమునొప్పి, కాళ్ళ నొప్పులు కూడా నివారించబడతవి. ఇందులో ఎ.సి.విటమిన్‌లు కాల్షియంకూడా కొంత శాతం వుంటవి. పెద్ద ప్రేవులకు అదనపు శక్తి కలిగించటంలో అమోఘమైనది.

2. బచ్చలికూర :

ఈ కూరలో సి.డి.విటమిన్‌లు అధికశాతంలో నుండగలవు. జీర్ణశక్తిని పెంపొందించటంలో బాగా పనిచేయగలదు. రక్త విరేచనములకు పనిచేయ గలదు. అంతేగాక చిన్న ప్రేవులకు అదనపు శక్తిని కలిగించి నిద్రలేకపోవటం వలన సంభవించే శరీర వికారములను నశింప జేయగలదు. మరియు బచ్చలికూర వాడకంవలన మూత్ర దోషాలు అదుపునందుండగలవు. స్త్రీలలో కలుగు తెల్లబట్ట వ్యాధులకు అమోఘముగా పనిచేయగలదు.

3. చుక్కకూర :

ఈ కూర సులభ జీర్ణకారి. అంతేగాక దీనిని తరచు భుజింపు చుండుటవలన అన్ని రకాల వ్యాధులను పారద్రోలగలరు. దీనిలో బి.సి.డి విటమిన్‌లు, కాల్షియం మరియు ప్రొటీన్‌లు కల్గిన ఆకుకూర. మెదడు చురుకుగా పనిచేయడానికి, పెద్ద ప్రేవులలో అదనపు శక్తి కలగటానికి, రోగ నిరోధానికి ఈ కూరను ప్రతిరోజూ భుజిస్తుండాలి. రక్తమును శుభ్రపరచే గుణంకూడా కలిగి, సుఖంగా నిద్రించటానికి తోడ్పడుతుంది. మొలలు, సవాయి, పయోరియా రోగములను నివారింపగలదు.

4. పాలకూర :

విరివిగా లభించే ఆకుకూరల్లో పాలకూర ప్రాధాన్యం చాలావుంది. సి విటమిన్ అధికంగావున్న ఈ కూర భుజించినందువల్ల అతిమూత్ర వ్యాధిని అదుపు చెయ్యవచ్చు. దేహానికి అలసటను పోగొట్టి కండరాలు చురుకుగా

పనిచెయ్యడానికి బాగా ఉపకరించగలదు. ఇందులోని పోషక పదార్థాలు శరీరంలోనికి నేరుగా చొచ్చుకొనిపోయి అదనపు శక్తిని కలిగించగలవు. దీని ఆకునకేగాక కాడలకు కూడా ఈ శక్తి వుంది. వీటికాడల్లో కాల్షియంవంటి పదార్థాలుండగలవు. కాబట్టి ఈ కూరకుగల కాడల్ని కూడా వ్యర్థం గానీయకుండా ఆహారంలో భుజిస్తుండాలి.

5. గోంగూర :

ఊరగాయ పచ్చళ్ళకువలె గోంగూరను కూడా సంవత్సరంపాటు నిలవ వుండే విధంగా పచ్చడికి తయారుచేసుకుంటారు. అయితే గోంగూర పచ్చికూరగాగానీ, ఉడికించిగానీ తినటం మంచిది. గోంగూరలో ఇనుము కాల్షియం అధికశాతంలో లభిస్తుంది. ఇతర పదార్థాలుకూడా కొన్ని ఉన్నవి. ధాతుపుష్టి కలిగించి దేహారోగ్యం కాపాడటంలో ముఖ్యమైనది. మందాన్ని హరించి, జీర్ణశక్తిని పెంపొందించి మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టగలదు.

6. కోయగూర :

అన్ని ఋతుకాలాల్లోను విరివిగా లభించే కూర. దీనిలో అన్ని విటమిన్‌లు పుష్కలంగా ఉండటంవల్ల దీన్ని భుజించినందువల్ల ముఖ్యంగా శరీర పెరుగుదల నివ్వగలదు. ఎముకలకు మంచిశక్తి కలిగించి జీర్ణకోశ సంబంధ వ్యాధుల నరికట్టగలదు. నిద్రలేనందువల్ల కలిగే దుర్లక్షణాలను తొలగించే రుచికరమైన ఆకుకూర, ఇది సులభంగా జీర్ణంకాగలదు.

7. పొన్నగంటికూర :

ఇనుము, ఇతర ఖనిజాలు, లవణాలుసమమైన పాళ్ళలో గలట్టి కూర. ఈ కూర భుజించటంవల్ల శరీరమునందలి వేడి అదుపునందుంచగలదు. దేహకాంతి కలిగించగలదు, కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులకు మొలల బాధకు తిరుగులేని మందుగా పనిచేయటంలో దీనికిదియేసాటి.

8. సిరికూర (చిర్రి) :

ఈ కూర బాలింతరాండ్రకు బహుప్రయోజనకారి ఇందులో కాల్షియం మరియు ధాతు పదార్థాలు అధికంగా వుండుటవల్ల ప్రేవులలోని మలినాన్నంతా పోగొట్టి దేహానికి కాంతి నివ్వగలదు. స్త్రీలకు చనుబాలు వృద్ధి

యగుటకెంతగానో దోహదపడగలదు. నేత్రరోగములకు పోగొట్టుటలోకూడా బాగా ఉపకరించగలదు.

9. చక్రవర్తి కూర :

ఈ ఆకు కూరలో ఇనుము అనే ఖనిజంతో బాటుగా సి విటమిన్‌కూడా అధికంగా ఉంటుంది. భోజనంలో దీనిని వాడుతుండటంవలన ప్రేవులతోను, నోటిలోను ఏర్పడెడు పుండ్లను పోగొట్టి చిన్న ప్రేవులకు అదనపు శక్తి కలిగించటంలో సహకరించగలదు. మూలవ్యాధి నివారణకు సంజీవని వంటిది.

10. తోటకూర :

సర్వసాధారణంగా విరివిగా వాడబడే ఈ ఆకుకూరయందు ఖనిజాలు - లవణాలు అధిక శాతంలో లభిస్తవి. ఈ కూర అతిమూత్ర వ్యాధిని అంత మొనర్చగలదు. స్త్రీలకు బహిస్టు రోజులలో కలుగు అతి రక్తస్రావాన్నరికట్టుట కెంతగానో ఉపకరించగలదు. ఋతువును క్రమబద్ధం గావించగలదు. బలహీనతవల్ల సంభవించే గుండెదడను గుండె నొప్పిని పోగొట్టుటకు ఈ ఆకు కూర మిగలు శ్రేష్ఠమైనది.

11. అవిశ కూర :

ఆరోగ్యానికి మారుపేరుగా అవిశకూరని చెబుతుంటారు. ఈ కూరలో అధిక శాతంలోనున్న విటమిన్ ఎ నిస్తేజమైన కండరాలకు శక్తినిచ్చి బలము కలిగించగలదు. ఇంకా ఈ కూరలో ఇనుము కాల్షియం వంటి పదార్థాలుండటంవల్ల పిత్తదోషాలు, మలబద్ధకము పోగొట్టి జీర్ణశక్తి పెంపొందించగలదు. చర్మరోగ నివారణకు ఈకూర బాగా ఉపయోగకారి.

12. మునగాకు :

ఈ కూర ఆరోగ్య ప్రదమేగాక వాడే విధానంగా అంటే ఒక క్రమ పద్ధతిలో ప్రతినిత్యం వాడుతూవుంటే "రసాయనం"గా కూడా పనిచేయగలదు. (అధిక వీర్యశక్తి నివ్వగలదు) దానిలో ఎ,బి,సి విటమిన్‌లేగాక, కాల్షియం, ఇనుము కూడా అధిక శాతంలోనున్నవి. వాతాన్ని హరించటం, పిత్తాన్ని క్రమబద్ధం గావించటంమేగాక నరముల బలహీనతనుపోగొట్టి, శరీర పెరుగుదలకు తోడ్పడగలదు. ఫిట్స్, మూర్ఛలు వంటి వ్యాధుల నరికట్టుటలో అగ్రగామిగా ఈ కూరను పేర్కొనవలెను.

13. మొల కూర :

ఇది ఒక ప్రత్యేక గుణప్రాధాన్యములుగల ఆకుకూర. దీని యందు ఎ విటమిన్‌తోబాటుగా శరీరపోషణకు అవసరమైన ప్రొటీన్‌లు, కాల్షియం, ఐరన్ అధిక శాతంలో లభిస్తవి, గజ్జి,తామర వంటి వ్యాధులను పోగొట్టగలదు. బలహీనత్వమును రూపుమాపి, తల వెంట్రుకలు తెల్లబడుట, రాలుటలను నివారించగలదు.

14. దంటు కూర :

వాతాన్ని హరించటంలో ఈకూర బాగా ఉపకరించగలదు. ఈ కూరలో విటమిన్ బి, కాల్షియం, పిండిపదార్థాలు అధికంగా నుంటవి. దేహంలోని క్రొవ్వును క్రమబద్ధం గావించటంలో సహకరించగలదు. స్త్రీలకు బహిష్ఠు కాలంలో జరిగేటట్టు తోడ్పడటమేగాక చనుబాలు వృద్ధి నందుటకు కూడా ఉపకరించగలదు.

15. పుదీనా :

మాంసపు వంటకాలలో ఉపయోగించే ఆకు కూరల్లో ఇది ప్రధాన మైనది. దీనిలో అధికభాగంగల కాల్షియంవలన ఎముకలు పెరుగుటకు సహకరించటమేగాక, జీర్ణశక్తిని పెంపొందించి చిన్న ప్రేవులకు అదనపు శక్తి కలిగించగలదు. దీనిని విరివిగా వాడుచుండుటంవల్ల ఆకలి బాగా ఉంటుంది. అతి మూత్ర వ్యాధిని దగ్గరకు రానీయదు.

16. కొత్తిమీర :

సువాసన గలది. వంటకాలకు ఒకవిధమైన రుచిని కలిగించగలదు. అంతేగాక దీనియందు కాల్షియం, ఎ విటమిన్ అధికంగా నుండగలవు. ఇతర పోషక పదార్థాలు కూడా నున్నవి. మెదడు, కండరాలు కుదురుగా పనిచేసే శక్తి నివ్వగలదు. ఎముకలకు, కండరాలకు శక్తి లభింపజేయగలదు. ఈ కూరను ప్రతినిత్యం భోజన పదార్థాలలో వాడుతూవుంటే యెటువంటి కంటి రోగములు దరికి రానేరావు. ప్రతిరోజు ప్రతిఒక్కరు దీనిని భుజించుట మానకూడదు.

17. కరివేపాకు :

పోపుల్లో అధికంగా వినియోగించే సువాసనగల ఆకు కూరల్లో ఇది ఒకటి. ఉప్పులేకుంటే ఆహారాని కేవిధంగా రుచి కలగదో, కరివేపాకు లేకపోతే ఆ రుచికి ఇంపు సమకూరదు. ఇందులో ఎ విటమిన్, ఇనుము సమపాళ్లలో కలిగిన ఆకుకూర ఇది. ఆకలినివృద్ధిజేయుట, పుండ్లను మాన్పుట జేయ గలదు.



పండ్లలో పోషక పదార్థాలు



యాపిల్‌పండు :

ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన అపూర్వమైన కానుక యాపిల్‌పండు. కమ్మని రుచితోపాటు, ఎంతో ఆరోగ్య కరమైన పోషక పదార్థాలు రోగనిరోధక శక్తి కలిగియున్నది. ప్రపంచ దేశాలన్నీ దీనిని ఎంతో యిష్టంగా ఉపయోగిస్తు న్నారు. ప్రతిరోజు ఒక పండు చొప్పున తిన్నవారికి అనారోగ్యమనేది కలుగదు. అజీర్తి, యసిడిటీ ఎక్కువగా నున్నవారు ఈ పండ్లు భుజిస్తే సులభంగా ఆరోగ్యవంతులు కాగలరు. దీనిలో కటకము, భాస్వరము, క్షారము, సోడా, చక్కెర మొదలైనవి కలవు. మూత్రపిండాలలో గల వ్యాధుల కీపండు ఎంత గానో ఉపయోగ పడగలదు. బలహీనంగా నున్నవారి కీపండు ఎంతగానో మేలుచేస్తుంది. మంచి బలవర్థకమైనది.

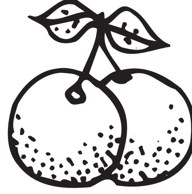


అరటిపండు :

అందరికీ సులభంగా అందుబాటులో, తక్కువ ఖరీదులో లభిస్తూ ఎక్కువ లాభాన్ని కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా పేదవారికి అందు బాటులో వున్న పెన్నిది. రక్తం పలుచగా ఉన్నవారు, బలహీనంగా నున్నవారు వీటిని తినడం వల్ల ఎంతో ఉపయోగం కలుగుతుంది. ప్రతిరోజూ దీనిని

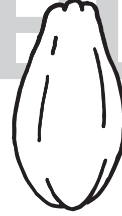
తిన్నందువల్ల జీర్ణ సంబంధమైన ఇబ్బందులు కలుగవు. ఈ పండ్లలో చాలా రకములన్నప్పటికీ, దాదాపు అన్ని రకాలలోను సమానమైన పోషక విలువలు కలిగిఉంటాయి. వీటిలోభాస్వరము, ఇనుము, క్షారము, సోడా, పిండిపదార్ధములు లభిస్తాయి. పసుపుపచ్చ పండ్లలో సోడా అధికంగా ఉంటుంది.

నారింజపండు :



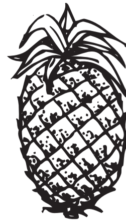
ఈ పండ్లలో 'సి' విటమిను ఎక్కువగా వుంటుంది. దంత వ్యాధులున్న వారికిది ఎంతో ఉపయోగకారి. వీటిలో సిట్రిక్ ఆసిడ్, చక్కెర, నీరు, ఇనుము లభించును. విషపడిశము, దగ్గు,ఉబ్బసము అజీర్తి గలవారికి నారింజ పండు చాలామంచిది. దీనినివాడేవారిని అంటురోగములు నుండి కాపాడును.

బొప్పాయి పండు :



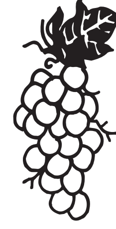
ఈ పండు ఆరోగ్యానికి అమూల్యమైనది. అన్ని కాలాలలోను ఇది లభిస్తుంది. ఎంతో రుచిగా వుంటుంది. అన్ని ప్రాంతాలలోను ఇది లభిస్తుంది. ఆహార, వైద్య విలువలు ఎంతో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. జీర్ణక్రియకు అవసరమైన "పాపెయిన్" పదార్థం ఈ పండులో అధికంగా వుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని, అజీర్ణ విరోచనాలను పోగొడుతుంది. బొప్పాయిపండు రసంలో తగిన చక్కెరచేర్చి ప్రతిరోజు ఒక గ్లాసు సేవిస్తే శరీరం కాంతివంతంగానూ, ఆరోగ్యంగానూ వుంటుంది. ఇందులో విటమిను ఎ, విటమిను సి, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేటులు, ఐరన్, మెగ్నీషియం మొదలగు పోషక పదార్థములు కలవు.

అనాసపండు :



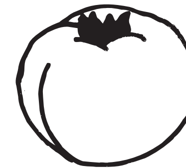
వేసవికాలంలో ఈ పండు చాలా ఉపయోగకారి. ముఖ్యంగా ఎండ దెబ్బనుండి రక్షిస్తుంది. శరీర తాపాన్ని తగ్గించి, అదనపు శక్తిని కలుగచేస్తుంది. దీనిలో కార్బో హైడ్రేటులు, ఇనుము, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, సల్ఫర్ పొటా షియం, ఫాస్ఫరస్ మొదలగు పోషక పదార్థములు లభించును.

ముఖ్యంగా దీనిలో పీచు పదార్థము కలదు. దీనిలో తేనె కలిపి సేవించిన మలబద్ధకాన్ని తొలగించును. గొంతు నొప్పులను నివారించును. మూత్రపిండ, మూత్ర వ్యాధులకు బాగా పనిచేయును.



ద్రాక్షపండు :

ఈ పండు మనకు చాలా ప్రసిద్ధి గాంచినది. దీనిలో చాలా రకములు కలవు. ముఖ్యంగా తెలుపు ద్రాక్ష, నలుపుద్రాక్ష, ఎండుద్రాక్ష మొదలైనవి. తీపి, పులుపు రుచులు కలిగి వుంటుంది. ఇది త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. బలానికి, పుష్టికి, రక్తశుద్ధికి మంచిది. దీని గింజలు ప్రేవులలో, పొట్టలో, మూత్రపు సంచిలో కలిగే నొప్పులపై బాగాపనిచేయగలవు. జ్వరములో కలుగు తాపదాహానికి ద్రాక్షరసం ఎంతో ఉపయోగకారి. అంతేకాక మల బద్ధకమును కూడా నివారించును. కండ్లకు మంచిది. అతి మూత్రాన్ని పోగొట్టును ముఖ్యంగా ఎండు ద్రాక్ష, క్షయ మొదలగు వ్యాధులకు ఎంతో మంచిది. గుండె వ్యాధులకు మంచిది. దేహంలోని రోగక్రిములను సంహ రిస్తుంది. శ్రమను పోగొట్టి అధికశక్తిని కలుగజేస్తుంది సంభోగశక్తిని వృద్ధి గావిస్తుంది. ఉల్లాసమును, ఉత్సాహమును కలుగజేస్తుంది ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. జీర్ణమునకు మంచిది. అయితే ద్రాక్ష చర్మము వాతాన్ని పుట్టించగలదు. శ్లేష్మకారి, ఇందులో చక్కెర, ఇనుము, చార్టారిక్ యాసిడ్, ఎక్కువగా లభిస్తాయి. కీళ్ళనొప్పులను తొలగిస్తుంది. పళ్ళు వచ్చే పసిపిల్లలకు ఈ పండు ఎంతో మంచిది.



టమాటోపండు :

దీనిని పండుగా కంటే కూరలలోకే ఎక్కువగా వాడకం జరుగుతుంది. కానీ కూరగాకంటే దీనిని పండుగా తింటేనే ఎంతో ఉపయోగం కలుగుతుంది. అతి చౌకగా లభించును. బాగా పండిన తర్వాత మాత్రమే దీనిని తినాలి. వాతరోగులు దీనిని వాడకూడదు. మేలిక్‌యాసిడ్, కటికము, విటమిను ఎ, ఇనుము, భాస్వరము, పొటాష్, ఆక్సానిక్, చక్కెర మొదలగునవి వీటిలో

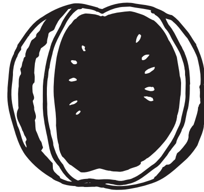
లభించును. రక్తహీనులకు ఎంతో మంచివి. ప్రతిరోజు ఒకపండు చొప్పున తీసుకుంటే విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధులు దరికిజేరవు. మూత్రపిండ, మూత్ర వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగపడును.న కాలేయమునందు గల లోపములను సవరించును. అజీర్తిని తొలగించి, ఆకలి కలిగించును, విరేచన కారి, ఈ పండు తేలికగా జీర్ణమవుతుంది.

మామిడిపండు :



ఇది పండ్లలో రాజు వంటిది. దీనిలో చాలా రకాలున్నాయి. ఏ రకమైనా, మరొకదానికన్నా మధుర భరితగా ఉంటుంది. పచ్చివాటిని ఎక్కువగా తినరాదు. అందువల్ల అజీర్తి కలిగే అవకాశంవుంది. ఈ పండ్లలో చక్కెర, కర్పూరము, ఇనుము ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఇవి సులభంగానే జీర్ణ మవుతాయి. అధిక శక్తిని కలుగజేసి, ఆకలిని గూడా పుట్టిస్తుంది. కొన్ని రకాలలో పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉండటంవల్ల మలబద్ధకాన్ని తొలగిస్తుంది. విటమిన్ ఎ ఈ పండ్లలో పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎక్కువ రుచిగల వైనప్పటికీ అతిగా తినటం మాత్రం పనికిరాదు. ఇవి ముఖ్యంగా అతిమూత్రం రోగులను, అతిసార రోగులకు, కీళ్ళనొప్పులవారికి ఎక్కువ ఉపయోగం కలిగించును.

కమలాపండు :



పండ్లలో రుచిభరితమైనది. పోషక పదార్థములు ఎక్కువ కలిగి వుంటుంది. కమలాపండు తొనలను, తొనల రసం పళ్ళ చివళ్ళకు తగిలేలా బాగా నమిలి మ్రింగాలి. దీనివలన పళ్ళనొప్పులు, నోటి దుర్వాసన తొలగిపోతాయి. పండ్లలోని సూక్ష్మక్రిములు నశిస్తాయి. ఈ పండ్లలో పీచు పదార్థం కలిగి వున్నందువల్ల మలబద్దకాన్ని పోగొడుతుంది. దీనిలో ముఖ్యంగా తేమ, ప్రొటీన్లు, కొవ్వు పదార్థం, ధాతువులు, పీచుపదార్థం, కార్బోహైడ్రేట్లు,

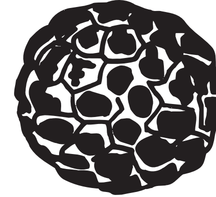
కాల్షియం, భాస్వరం, ఇనుము, కెరోటిన్, విటమిను సి మొదలగు పోషక పదార్థములు లభించును. ఇది శరీర ఉష్ణమును తగ్గించి చలువచేస్తుంది. చర్మానికి మృదుత్వానిస్తుంది. చర్మసంబంధమైన రోగాల్ని నయం చేస్తుంది. శరీర కాంతిని పెంచుతుంది స్త్రీలు బహిష్టు సమయంలో సేవిస్తే అలసట పోగొడుతుంది.

అరకప్పు కమలాపండు రసంలో ఒక టీ స్పూను తేనెను కలిపి సేవిస్తే తీవ్రమైన జ్వరంకూడా తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా ఆరు పూటలు సేవించాలి.

ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు కమలాపండు రసం సేవిస్తే బలహీనులైనవారు బలవంతులుకాగలరు.

ప్రతిరోజు ఒక కమలాపండు చొప్పున రెండు మాసాలు తీసుకుంటే రక్తవృద్ధి చేకూరుతుంది. దంతాలు పటిష్టంగా ఉంటాయి.

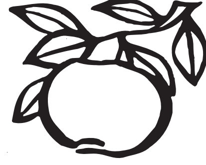
విరేచనములు కట్టడానికి, అరకప్పు కమలాపండు రసంలో ఆరు టీస్పూనుల తేనె కలిపి మూడు గంటల కొకసారి చొప్పున నాలుగయిదు పర్యాయములు సేవించాలి.



సీతాఫలం :

ఈ పండు అన్ని ప్రదేశాలలో సులభంగా, చౌకగా లభిస్తాయి, ఇది ప్రత్యేకమైన రుచితో మీగడ వంటి గుజ్జు కలిగి వుంటుంది. దీని యొక్క ఆకులు, కొమ్మలు, వేళ్ళు, గింజలు అనేక ఔషధాల తయారీలో ఉపయో గిస్తారు. వీటిలో ముఖ్యంగా కాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఇనుము, విటమిను సి, చక్కెర, తేమ, ప్రోటీన్లు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, ఖనిజలవణములు, నార, పిండి పదార్థములు, థయమిన్, రిబోఫ్లోవిన్, నియాసిన్ అనే పోషక పదార్థములు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఈ పండు సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అతి దాహ మును అరికట్టును. తేనెతో కలిపి సేవించిన నీరసం తగ్గి, నూతనోత్సాహం కలుగుతుంది. అధిక శక్తినిస్తుంది.

జామపండు :



దీనిని పేదల పాలిటి "ఆపిల్" అంటారు. అన్నిచోట్ల లభిస్తుంది. ఆపిల్, ఆరంజికన్నా ముఖ్య మైనది. దీనిలో విటమిను 'సి' అధికంగా వుంటుంది. ఇవి ఎక్కువగా వేసవి, శీతాకాలములలో లభిస్తాయి. దీనిలో గుజ్జు ఎరుపు, తెలుపు రంగులలో వుంటుంది. వీటిలో ముఖ్యంగా సున్నము, భాస్వరము, విటమిను సి, ప్రోటీన్లు, క్రొవ్వు పదార్థము, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజములు మొదలగు పోషక పదార్థముల లభించగలవు. దీని ఆకుల రసము వాంతులను అరికట్టును. విరేచనములు తగ్గును. లేత ఆకులు జీర్ణశక్తిని పెంచును. పండ్లు మలబద్ధకమును నివారించును. ఆకులను నమిలిన పండ్ల నొప్పులు తగ్గును. బెరుడు, వేళ్ళనుండి తయారుచేయబడిన డికాక్షన్‌వల్ల కూడా విరేచనములను తగ్గించును. వీటి రసము ఐస్‌క్రీము, షర్బత్‌లలో వాడుదురు.

సీమరేగి పండు :

ఈ పండు ఇతర దేశాలనుండి మనకు లభించింది. తొడువల్ల కలిగే ఉపయోగములన్నీ దీనివలన లభిస్తాయి. నోటి దుర్వాసనను పోగొడుతుంది. భోజనం తరువాత ఈ పండు తినకూడదు. ఎక్కువకాలం నిలువ వుండదు. తాజాగా చెట్టును కోసినపండు మాత్రమే ఎక్కువ ఉపయోగం కలిగివుంటుంది. అందాన్ని శరీరకాంతిని పెంచుతుంది. వెంట్రుకల పెరుగుదలకు, కంటిచూపులకు, దంతపుష్టికి ఎంతగా ఉపయోగపడుతుంది. దీనిలో ముఖ్యంగా పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఇనుము, మాంగనీసు, సిలికాన్ ఖనిజం ఎక్కువగా లభిస్తాయి. సోడియం ఇందులో సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. పిండి పదార్థాల జీర్ణానికి పనికివచ్చే లాలాజల ఉత్పత్తిని పెంపొందించడానికి సోడియం పనికివస్తుంది. బొగ్గు పులుసు వాయువు విడుదల చేయడంలో కూడా ఈ సోడియం బాగా పనిచేస్తుంది. వీటిలో లభించే సలికాన్ ఖనిజం కూడా ఎంతో ఉపయోగకారి. దీనివలన వృద్ధాప్యం తొలగిపోతుంది. ఉదయాన్నే దీనిని తినడం మంచిది. జీర్ణశక్తి సమస్యలున్న వారు భోజనానికి ముందు తిన్నచో అజీర్తి సమస్య తొలగిపోతుంది.

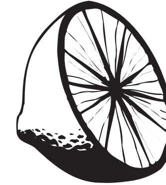


పనసపండు :

అత్యంత ప్రాముఖ్యంగల ఫలాలలో ఒకటి అన్ని కాలాలలోను లభిస్తుంది. బాగా పండిన తరువాత మాత్రమే దీని తొనలను తినడాని కుపయోగించాలి. పచ్చి తొనలను కూరగా వండుతారు. దీనిలో ముఖ్యంగా తేమ,మాంసకృత్తులు, ఐరన్, క్రొవ్వు, ఖనిజాలు, పిండిపదార్థాలు, నార, కాల్షియం,భాస్వరం థయమిన్, నియాసిన్, విటమిన్ సి, మొదలగు పోషక పదార్థాలు లభించగలవు. పనస తొనలను తేనెతో కలిపి భుజిస్తే తేలకిగా జీర్ణమవుతాయి. ఎక్కువగా తినకూడదు. మితంగా ఉపయోగిస్తే మన ఆరోగ్య రక్షణకు ఎంతగానో ఉపయోగిస్తుంది.

ఖర్జూర పండు :

ఈ పండు మంచి రుచి కలిగి ఉంటుంది. ఎండిన ఖర్జూరం ఆరోగ్యానికి మరింత శ్రేష్టమైనది. దీనిలో తేమ, ప్రోటీన్లు, క్రొవ్వు, ఖనిజ లవణాలు, నార, పిండిపదార్థాలు, శక్తి, కాల్షియం, భాస్వరం, ఐరన్, కెరోటిన్,థయమిన్, రైబోఫ్లావిన్, నియాసిన్, మొదలగు పోషక విలువలు కలిగి ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. వేసవిలో ఎండు ఖర్జూర రసం సేవిస్తే దాహాన్ని అరికట్టి, నూతనశక్తిని కలుగజేస్తుంది. అజీర్తి వ్యాధు లను నివారిస్తుంది. తేనెతో కలిపి భుజిస్తే జీవశక్తి పెరుగుతుంది.



నిమ్మపండు :

మనకు నిత్యజీవితంలో అత్యంత ఉపయోగకారి. ఆరోగ్యాన్ని కలిగించే పోషక విలువలతోబాటు, రోగ నిరోధకశక్తి అధికంగా కలిగి ఉంది. దీనిని అనేక రకాలుగా ఉపయోగించవచ్చు. షర్బత్‌లలోను, ఊరగాయగాను నిత్యం ఉపయోగించినందువలన మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి. పండిన నిమ్మ కాయ తోలునుంచి తీసె నిమ్మనూనె, నిమ్మరసం బాగా ఉపయోగపడతాయి. శరీరానికి పుష్టి కలిగించే విటమిను 'ఎ' విటమిను 'బి', విటమిను 'సి'లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇంకా ఐరన్. కాల్షియం భాస్వరము పొటాషియం,

శక్తి మొదలగు పోషక పదార్థాలు లభిస్తాయి. దీనిలో వేడిని కలిగించే గుణం వుంది. పౌష్టికాహారమే గాకుండా దీనిని ఇతర ఆహార పదార్థాలలో పిండినప్పుడు కొత్త రుచిని కలిగిస్తుంది. ఇందులో విటమిను 'సి' ఎక్కువగా నున్నందువల్ల ఊపిరితిత్తులకు ఇన్‌ఫెక్షన్ రాకుండా కాపాడుతుంది. డిఫ్తీరియా, టెటానస్ వంటి వ్యాధులను కలిగించే విషక్రిములను నశింపచేస్తుంది. అన్నిరకాల వైరస్‌ల నుంచి కాపాడుతుంది.

ప్రతిరోజు భోజనానికి అరగంటముందు నిమ్మరసం త్రాగితే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. మసూచి, పొంగు, ఆటలమ్మ వంటి వ్యాధులతో మిక్కిలి దప్పికతో బాధపడేవారికి 15మొదలు 25 గ్రాముల నిమ్మరసం దప్పిక కడుతుంది. వాంతులయ్యే వారికి, అజీర్తితో బాధపడేవారికి ఇది ఎంతగానో మేలు చూకూరుస్తుంది. నిమ్మరసం రెండు పూటలా సేవిస్తే చిగుళ్ళ వ్యాధి సోకదు. రక్తవిరేచనముల నివారణకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

దీనిని నిత్యం వాడినందువల్ల ముఖవర్చస్సు, శరీరకాంతి పెరుగుతుంది. ప్రతివారు తమ ఇంట్లో నిమ్మచెట్టు నుంచుకోవటం మంచిది. అందువల్ల ఆరోగ్యం సులభంగా మనకందుబాటులో వున్నట్లే, నిమ్మరసం, వెల్లుల్లి రసం కలిపి సేవిస్తే కీళ్ళవాతం నయమవుతుంది. నిమ్మరసం 'న్యూమోనియా వ్యాధి నివారిస్తుంది. జలుబును దూరం చేస్తుంది. మొటిమల నుంచి కాపాడుతుంది. నిమ్మరసం మర్ధనచేస్తే చర్మవ్యాధులు దరికిజేరవు. 450 గ్రాముల పాలలో తగినంత నిమ్మరసం కలిపి త్రాగితే మూలశంఖ రోగుల ఆసనం నుంచి రక్తం స్రవించడం ఆగుతుంది. వికారాన్ని పోగొడుతుంది. దంత వ్యాధులను నిరోధిస్తుంది. ఇది మానవులపాలిటి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించే "కల్పవృక్షం" వంటిది.

తాటిపండు :

ఇది అన్ని ప్రాంతాలలో లభిస్తుంది. దీనిని పండిన తరువాత కన్నా కాయగానే ఎక్కువ వాడటం జరుగుతుంది. వేసవితోపాటు తాపాన్ని చల్లార్చటానికి తాటి ముంజెలు ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం. అయితే చాలామంది దీని ఉపయోగాలు తెలియకుండానే ఇష్టంగా తింటారు.

ముంజెలు ఎంత లేతగా ఉంటే అంత రుచికరంగా నుండి, ఆరోగ్యాన్ని కలుగజేస్తాయి. ముదురు ముంజెలవల్ల అజీర్తి, కడుపునొప్పి, ఉబ్బరం కలుగుతాయి. వీటిని ఎక్కువగా తిన్నిందువల్ల కలిగే కడుపు నొప్పికి, ఒకపచ్చి మామిడికాయ ముక్క తింటే ముంజెలు జీర్ణమై కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది. నీ రెక్కువగానున్న లేత ముంజెలు రుచిగా, ఆరోగ్యదాయకంగా నుంటవి. వీటిలో చలవచేసే గుణమున్నది వేసవి తాపాన్నుంచీ తప్పించగలవు. మేహశూల, ప్రమేహాలను హరించగలవు. మూత్రము ధారాళముగా జారీ అగుటకు సహాయపడును. అయితే వీటిని పరగడుపున తినరాదు. మధ్యాహ్న సమయంలో తినడం మంచిది. ఇందులో ముఖ్యంగా పిండి పదార్థాలు, ప్రోటీనులు, సోడియం, కాల్షియం, క్రొవ్వు, ఫాస్ఫరస్, ఇనుము మొదలగు పోషక పదార్థములు లభించగలవు. ముంజెలోని నీరు సేవించినందువల్ల దాతు పుష్టికలిగించి, రక్తదోసం తొలగించును. కఫపిత్తములను పోగొట్టును. విరేచనకారి, మత్తును కలిగించును.



కూరగాయలలో పోషక పదార్థాలు



వంకాయ :

దీనికి కావ్యాలలో సైతం విశిష్టస్థానం లభించింది. గుత్తివంకాయ రుచికి నోరూరని వారుండరు. అందుకే దీనికి ఒక ప్రత్యేకత కలిగింది. ఇందులో నాలుగు, అయిదు రకములున్నాయి. అన్ని కాలాలలోను సరసం గానూ, సులభం గానూ లభించి అందరికి అందుబాటులో వుంటుంది. కూరలే కాక దీనితో పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలుకూడా చేస్తారు. అయితే అతిగా వాడటం మంచిదికాదు. కొంతమందికి ఇది సరిపడదు ఇందులో, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు, ఖనిజములు, సున్నము, మెగ్నీషియం, భాస్వరము, విటమిను సి, విటమిను ఎ మొదలగు పోషకాహార పదార్థములు లభించును. ఇందులో

తెలుపు రంగు రకం కూరగాయ అతిమూత్రము వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచిది. వీర్యపుష్టినిచ్చును. దీని ఆకురసం కూడా అనేక వ్యాదుల నివారణకు ఉపయోగ పడుతుంది.

దోసకాయ :

ఇది కూడా అందరికీ అందుబాటులో నుండి సరసంగా, సులభంగా లభిస్తుంది. ఇందులో పిండి పదార్థాలు, విటమిను ఎ, ప్రోటీనులు, ఇనుము, క్రొవ్వు, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, సోడియం, నియాసిన్, పొటాషియం, క్లోరిన్ మొదలగు పోషకాహార విలువలు కలవు. ఇది సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్ణమును, మలబద్ధకమును పోగొట్టును.

కాలీఫ్లవర్ :

దీనిని కూరగానూ, ఊరగాయగానూ ఉపయోగిస్తారు. ఎక్కువగా చలికాలంలో లభిస్తుంది. దీని రసం సేవించిన ఉదర వ్యాధులు, దంత వ్యాధులు నివారించబడును. గర్భిణి స్త్రీలకు ఎంతో మంచిది. దీనిలో తేమ, ప్రొటీనులు, క్రొవ్వు, నార, ఖనిజములు, పిండపదార్థములు లభించును.

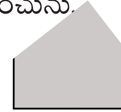
బంగాళాదుంప :



మన ముఖ్యమైన ఆహారపదార్థలలో బంగాళా దుంప ఒకటి. బంగాళా దుంపలో పిండి పదార్థాలు ఎక్కువ మరియు తొక్కతో కలిపి కూరుచేస్తే విటమినులు, ఖనిజములు, పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిలో కార్బోహైడ్రేటులు కడుపుకు వెచ్చదనాన్నిస్తాయి. దీనిలో నీరు, ప్రొటీను, క్రొవ్వు, పీచు, కాల్షియం,ఆక్సారిక్ యాసిడ్, ఫాస్పరస్, ఐరన్, సోడియం, థైయమిన్, నయాసిన్, పొటాషియం, సల్ఫర్, విటమిను సి, చోలిన్, విటమిను ఎ మొదలగు పోషకాలున్నాయి. తాజా పండ్లు లభించనప్పుడు ఆ లోటును దీనిద్వారా పూరించవచ్చును. బియ్యం, గోధుమలకు బదులుగా దీనిని ఉపయోగించవచ్చును. దీనిని చపాతీలలో, అన్నంలో కంటే వాటికి బదులుగా వాడటం మంచిది.

కాకరకాయ :

ఇది చేదురుచి ఎక్కువగా కలిగినది. అయినప్పటికి చాలామంది దీనిని ఎంతో యిష్టంగా భుజిస్తారు. సులభంగా జీర్ణమగును. అజీర్తి వ్యాధులను పోగొట్టును. గుల్మములు, ప్లీహోదరము, మందాగ్ని, శూలలు హరించును. ఆకలి కల్గించును. విషములను హరించును. రక్తదోషముల నుండి రోగక్రిముల నుండి కాపాడును. దీని ఆకు కషాయము త్రాగినను, కూరగా వండి తినినను జ్వరములు తగ్గును. కాకరాకు రసములో నూనె కలిపి యిచ్చిన మశూచి తగ్గును. ఈ ఆకు రసములో తేనె కలిపి సేవించిన మశూచి వ్యాధి దరిజేరదు. ఈ రసం కంటిలో పిండిన దోషజ్వరములు తగ్గును. కాకరకాయలు పులుసుగా వండి భుజించిన ఉదరసంబంధమైన దోషములు, సూక్ష్మక్రిములు తొలగిపోవును. కాకరకాయ రసం క్రమపద్ధతిలో సేవించిన చర్మవ్యాధులు తొలగిపోవును. ముఖ్యంగా మధుమేహ వ్యాధితో బాధపడేవారికి దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. దీనిలో పిండి పదార్థములు, ప్రొటీనులు, విటమిన్లు, ఇనుము, క్రొవ్వు, కాల్షియం నియాసిన్, పాస్పరస్ మొదలగు పోషక విలువలు లభించును.



చిక్కుడుకాయ :

ముఖ్యమైన ఆహార పదార్థలలో ఒకటి చిక్కుళ్ళలో "లెసితిన్" అనే పదార్థం ఎక్కువగా లభిస్తుంది. ఈ పదార్థం మెదడులో ఎక్కువగా ఉంటుంది. నాడీబలానికి, ఆరోగ్యానికి ఈ పదార్థమెంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అరకప్పు వండిన చిక్కుళ్ళలో ఒక కోడి గ్రుడ్డులో లభించే పోషక విలువలు లభిస్తాయి. ఎండుచిక్కుళ్ళలో 104 గ్రా. మాంసకృత్తులు మరియు 1,583 కాలోరీలు లభిస్తాయి. ఇందులో ముఖ్యంగా మాంసకృత్తులు, ఇనుము, కాల్షియం, విటమిను బి, నియాసిన్, పిండిపదార్థాలు మొదలగు పోషక పదార్థములు లభించును. 450 గ్రా. ఎండు చిక్కుళ్ళలో 3.8మి.గ్రా.విటమిను బి లభిస్తుంది. ఇది ఒక రోజుకు అవసరమయ్యే విటమిను బి కన్నా మూడు రెట్లు ఎక్కువ.

దీనిపాలను రక్తపోటు, మధుమేహ వ్యాధులకు బలవర్ధకంగా ఉపయోగిస్తుంది మరియు నరాల బలహీనత, నిద్రలేమిని దూరం చేస్తుంది. ఒక పౌను ఎండు చిక్కుళ్ళలో 10 మి.గ్రా.నియాసిన్, 29 మి.గ్రా.ఇనుము, 95 మి.గ్రా.విటమిను $బి_2$ లభిస్తాయి. ఒక కప్పు చిక్కుళ్ళను, బెల్లం పాకంలో ఉడికించి తింటే ఒక కప్పు పాలలో లభించే కాల్షియం లభిస్తుంది. చిక్కుళ్ళు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిని ముందుగా నానబెట్టి, బాగా ఉడికించి వండుకోవటం చాలా మంచిది. ముఖ్యంగా రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, మూత్రపిండ వ్యాధులు, రక్తహీనత, ఉబ్బసము మొదలగు వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచి ఆహారంగా పనిచేస్తుంది. దీనిలో క్రొవ్వు శాతం తక్కువ కావటంవల్ల హానికరంకాదు. వీటిని శుభ్రపరచి వాడటంవల్ల వీటిలో గల చిన్న చిన్న లోపాలను నివారించుకోవచ్చును.

ఉసిరికాయ :

దీనికి ఆయుర్వేద ఔషధాలలో ప్రముఖ స్థానం ఉంది. ఊరగాయగా ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో ఉపయోగిస్తుంది. దీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగించటంవలన శరీరానికి కావలసిన ముఖ్యమైన పోషక విలువలు అందుతాయి. ఉసిరికాయలో పిండి పదార్థాలు విటమిను సి, ఇనుము, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, నియాసిన్, ప్రోటీనులు లభించును. విటమిన్ సి అధికంగా లభించటంవలన రక్తహీనత, చర్మ వ్యాధులు, కండరాల నొప్పులు, పిల్లలలో ఎముకలు పెరుగక పోవటం వంటి వాటినుంచి కాపాడు తుంది.

క్యారట్ :

మంచి రుచిగల ఆహారం. వీటిని వండకుండా తినవచ్చును. వీటిలో విటమిను ఎ ఎక్కువగా లభిస్తుంది. మరియు పిండిపదార్థాలు, విటమిన్ ఎ, విటమిను సి, ఖనిజములు, కాల్షియం, భాస్వరం, మెగ్నీషియం, ప్రోటిన్లు నియాసిన్ మొదలగు పోషక పదార్థములు లభిస్తాయి.

జలుబు, విషజ్వరాలను నివారించడంలో తాజా క్యారెట్ రసం ఎంత గానో ఉపయోగిస్తుంది. విటమిన్ ఎ, కెరోటిన్ రూపంలో ఉంటుంది. క్యారట్ రసం రోగనిరోధకశక్తిని పెంచి, అంటువ్యాధులను నిర్మూలిస్తుంది. మొటిమల బారినుంచి కాపాడుతుంది. కంటిచూపు బాగా ఉంటుంది. క్లోరిన్, సల్ఫరు క్యారట్‌లో లభించటంవలన శరీరంలోని మలినములను తొలగిస్తుంది. కాలేయము బాగా పనిచేస్తుంది. కాలేయంలోని పనికిరాని పదార్థాలను విసర్జించడానికి సహకరిస్తుంది. ఎముకలు, కీళ్ళు బలంగా ఉంటాయి. కీళ్ళవాతం నుంచి రక్షిస్తుంది.

సల్ఫారుగల ఆహారం కావటంవల్ల జీర్ణమండలాన్ని శుద్ధిచేస్తుంది. యాంటీసెప్టిక్ శక్తిని పెంచుతుంది. చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచుతుంది. పిండి పదార్థాలను శక్తిగా మారుస్తుంది.

సున్నం భాస్వరం, మెగ్నీషియంలు కూడా క్యారట్‌లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఎముకల బలానికి, గుండె కండరాల ఆరోగ్యానికి, సున్నం ఉపయోగపడుతుంది. చర్మం, నాడీమండలానికి, వెంట్రుకలకు భాస్వరం అవసరం. మెగ్నీషియం వలన మనోవికాసం, క్రొవ్వు పదార్థాలు సులభంగా జీర్ణంకావటం జరుగుతుంది.

బీట్‌రూట్ :

క్యారెట్‌వలే దీనిని కూడా పచ్చివాటిని భుజించవచ్చును. దీని ఆకులను కూడా కూరగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇందులో పిండి పదార్థాలు, కాల్షియం, ఇనుము, సోడియం, పొటాషియం, విటమినుఎ, విటమిను బి, క్రొవ్వు, ఫాస్పరస్ మొదలగు పోషకములు లభించును. ఇది సులభంగా జీర్ణమవు తుంది. ఇందులో పీచుపదార్థం ఉన్నందువల్ల, అజీర్ణాన్ని, మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. దీనిరసం క్రమ బద్ధంగా సేవిస్తే ఉదరవ్యాధులు ఉపశమింపగలవు. బలహీనతను పోగొట్టి అధికశక్తి నిస్తుంది.

ఉల్లిపాయ :



మనం నిత్యం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలలో ఎక్కువగా ఉల్లిపాయ వాడకం జరుగుతుంది. దీని ఆకుకూడా కూరలలో ఉపయోగించవచ్చు. ఉల్లిపాయలో మన శరీరానికి కావలసిన పోషక పదార్థాలు చాలా ఉన్నాయి. తేమ, ప్రోటినులు, క్రొవ్వు, ఖనిజములు, విటమిను సి, ఇనుము, భాస్వరము, కెరోటిన్, క్యాల్షియం, పీచుపదార్థం మొదలగునవి లభించును. ఔషద యుక్తంగా కూడా ఇది ఎంతో ఉపయోగిస్తుంది. గుండెకు బలాన్ని కలిగిస్తుంది. అజీర్తి వ్యాధులను నివారించి, జీర్ణక్రియను సక్రమంగా పనిచేయిస్తుంది. ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. నోటిలో పుండ్లను తగ్గిస్తుంది. వీర్యాన్ని చిక్కగా అయ్యేటట్లు చేస్తుంది. దేహానికి బలం చేకూర్చి, శరీర బరువును పెంచుతుంది నరాలకు పట్టుత్వం కలిగిస్తుంది. శరీరంలోని విషపదార్థాలను హరిస్తుంది మూత్ర సంబంధమైన వ్యాధులను నివారిస్తుంది. ఎముకలకు శక్తినిస్తుంది. మెదడును చురుకుగా పనిచేయిస్తుంది. రక్తపోటు రాకుండా కాపాడుతుంది. పచ్చి ఉల్లిపాయరసం చెవిలోపోస్తే చెవిపోటు తగ్గుతుంది. మూర్ఛపోయిన వారికి ముక్కులో ఉల్లిరసం చుక్కలుపోస్తే మామూలు స్థితికి వస్తారు. తేలు కుట్టినవారికి అర ఔన్సు ఉల్లిరసం త్రాగిస్తే తాత్కాలిక ఉపశమనం కలుగుతుంది. స్త్రీలలో ఋతుక్రమం సరిగా అయ్యేటట్లు చేస్తుంది. బహిష్టు సమయాలలో కలిగే బాధలను తగ్గిస్తుంది. రక్తం ఎక్కువ పోకుండా కాపాడుతుంది. గర్భాశయమునకు సంబంధించిన చిన్న చిన్న వ్యాధులను పోగొడుతుంది. ఉల్లిపాయలు ఎక్కువగా తినేవారికి “కలరా” వ్యాధి సోకదు. ఇది మెదడుకుశక్తినిచ్చి, తెలివితేటల్ని వృద్ధిపరుస్తుంది.

వెల్లుల్లిపాయ :

ప్రతి వంటకంలోను వెల్లుల్లి వాడకం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా ఊరగాయ పచ్చళ్ళలో వెల్లుల్లి వాడకం తప్పనిసరి. ఇందులో పిండి పదార్థములు, క్రొవ్వు, కాల్షియం, ప్రోటీనులు, ఫాస్పరస్, విటమిను సి, నియాసిన్ మొదలగు పోషక విలువలున్నాయి. రెండు లేక మూడు వెల్లుల్లిపాయలను ప్రతిదినము భుజించిన గుండె

జబ్బులున్నవారికి ఎంతో ఉపయోగము కలిగించును. ఎనీమియా, మధుమేహము, కోరింత దగ్గు, అస్తమా, నిమోనియా నిద్రపట్టకపోవుట, అతివిరేచనము, రిమాటిక్ వ్యాధులు, క్యాన్సర్ వ్యాధుల నివారణకు ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. చర్మవ్యాధులతో బాధపడేవారు వెల్లుల్లి కషాయాన్ని రుద్దితే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. వెల్లుల్లి కషాయంలో కొంచెం పసుపుకలిపి అరచేతులకు, అరకాళ్ళకు రుద్దితే చల్లబడిన శరీరం వేడెక్కుతుంది. వెల్లుల్లిని ముద్దగాచేసి, కొబ్బరినూనెతో మరగించి చల్లార్చి చెవిలోపోస్తే, చెవిబాధలు ఉపశమించును. గోరుచుట్టు, సెగగడ్డలకు వెల్లుల్లి మెత్తగానూరి కట్టుకట్టితే తగ్గుతాయి. భోజనంలో ఉప్పుకు బదులుగా వెల్లుల్లివాడితే రక్తపోటు రోగులకు మంచిది. వ్యాధులను కలిగించే అనేక సూక్ష్మ జీవులను నశింపచేస్తుంది. ఈనాడు అనేక ఔషధాలలో వెల్లుల్లిని ఉపయోగిస్తున్నారు.



జీడిపప్పు :

ఇది ఖరీదైన ఆహార పదార్థం. సామాన్యునికి అందనంత దూరంలో వుంటుంది. కాని పోషక విలువలు ఎక్కువగా కలిగియున్నందువల్ల దీని వాడకం కూడా అవసరం. వీటిలో మాంసకృత్తులు, కాల్షియం, పిండి పదార్థాలు, భాస్వరము, ఇనుము, ప్రోటిన్లు మొదలగు పోషక పదార్థములు ఎక్కువగా నున్నవి. పెద్దచేపలలో లభించే ప్రొటిన్లు జీడిపప్పులలో లభిస్తాయి. 100గ్రా. మాంసంలోకన్నా 100గ్రాముల జీడిపప్పులో మాంసకృత్తులధికంగా ఉన్నాయి. 100గ్రాముల జీడిపప్పులో ఒక కోడిగ్రుడ్డులో లభించినంత కాల్షియం లభిస్తుంది. గుడ్లు, చేపలు, మాంసములలో లభించే భాస్వరము కంటే జీడిపప్పులో ఎక్కువ శాతం లభిస్తుంది.

బలహీనంగా ఉన్నవారు క్రమబద్ధంగా భుజిస్తే దేహపుష్టి శరీరకాంతి పెరుగుతుంది. జీడిపప్పులో విటమిను బి కూడా లభిస్తుంది. పిండి పదార్థములు సమర్థవంతముగా జీర్ణింపబడటానికి, నాడులు సక్రమంగా పనిచేయడానికి, చర్మము సున్నితంగా, కాంతివంతంగా నుండటానికి అను దినం జీడిపప్పు భోజనంలో ఒక భాగంగా ఉండాలి. జీడిపప్పు ఎక్కువగా తినకుండా కొంచెము కొంచెము తినటం మంచిది మాంసాహారమునకు

బదులుగా వీటిని వాడవచ్చును. జీడిపప్పును, పంచదార పాకంలోగాని, బెల్లప్పాకంలోగాని కలిపి తింటే మరింత రుచికరంగా నుంటుంది. ప్రతి మనిషికి కావలసినంత ఇనుముకూడా వీటిలో లభిస్తుంది.

సీమబాదం :

జీడిపప్పులోకన్న ఎక్కువ పోషక పదార్థములు ఇందులో లభించును. ఇది గొప్పబలవర్ధకమైన ఆహారం. రక్తహీనతను పోగొడుతుంది. బలహీనతను పోగొట్టి, అధికశక్తి నిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. దేహపుష్టి, వీర్యపుష్టి కలిగిస్తుంది. మానసిక బలాన్ని పెంపొందింప చేస్తుంది.

ఇందులో పిండిపదార్థములు, ప్రొటీనులు, ఇనుము, కాల్షియం, సోడియం, విటమిను బి, పొటాషియం, క్లోరిన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్ మొదలగు పోషక పదార్థములు అధికంగా లభిస్తాయి. ఇతర పదార్థాలన్నింటి లోకి దీనిలో లభించే కాలొరీల శక్తి ఎక్కువ. క్రమబద్ధంగా వాడితే ముసలితనం దరిజేరదు. శరీరకాంతి పెరుగుతుంది.

ముఖ్యమైన ఆహారపదార్థములు-పోషక విలువలు

ఆహారపదార్థం	పోషక విలువలు
వరి, గోధుమ, జొన్న, రాగి, సజ్జ, మొక్కజొన్న	కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా లభిస్తాయి, ప్రొటినులు, విటమిను బి, ఖనిజములు
క్యాబేజి, కొత్తిమీర, మునగాకు ముల్లంగి	కెరొటిను అధికంగా లభిస్తుంది.విటమిన్ఎ, విటమిను సి, కాల్షియం, ఇనుము
వంగ, చిక్కుడు, కాలిఫ్లవర్,బెండ గుమ్మడి,పొట్ల, అరటి	విటమిను సి అధికంగా లభిస్తుంది. ఖనిజములు
శనగ,మినుము,పెసలు, బఠాణి చిక్కుడు	మాంసకృత్తులు అధికంగా లభిస్తాయి. విటమిను బి, ఖనిజములు

ఆహారపదార్థం	పోషక విలువలు
వేరుశనగ, జీడిపప్పు, బాదం, నువ్వులు, అక్రోటు	ప్రొటీనులు అధికంగా లభిస్తాయి, విటమిను బి, ఖనిజములు
బంగాళాదుంప, క్యారట్, కంద, కర్రపెండ్లం, చేమదుంప	కార్బోహైడ్రేటులు అధికంగా లభిస్తాయి
ఉసిరిక, జామ, బొప్పాయి,నిమ్మ నారింజ,అరటి,మామిడి,టమాటో	విటమిను సి అధికంగా లభిస్తుంది కెరోటిన్ పదార్థం
పాలు, పెరుగు	అన్ని పోషకములు లభించు సంపూర్ణ ఆహారం
మాంసం,కోడి,చేప	మాంసకృత్తులు అధికంగా లభిస్తాయి విటమినులు, ఖనిజములు
కోడిగ్రుడ్లు, బాతుగ్రుడ్లు	మాంసకృత్తులు అధికంగా లభిస్తాయి విటమినులు, ఖనిజములు
తేనె, పంచదార, బెల్లం, సగ్గుబియ్యం	శక్తిదాయకాలగు ప్రధాన పదార్థములు
వేరుశనగనూనె, కొబ్బరినూనె, నువ్వులనూనె, వెన్న, నెయ్యి వనస్పతి	క్రొవ్వులో కరిగే విటమినులు, శక్తి దాయకమైన గాఢ పదార్థములు, విటమిను 'ఇ'
మిరప, మిరియాలు, యాలుకలు లవంగములు, దాల్చినచెక్క	పోషక పదార్థములు తక్కువ

ఆహార పదార్థాలలో వివిధ రకాల కల్తీలు

ఈనాడు మనము తినే ఆహార పదార్థాలలో మూడు వంతులకు పైగా కల్తీమయం. వీటిపై ప్రత్యేక నిషేధాలున్నప్పటికి దీనిని నిరోధించటం అసాధ్యంగా తయారయ్యింది. కొందరు చీకటి వ్యాపారస్తుల స్వార్థానికి లక్షల కొలది వ్యాధిగ్రస్తు లవుతున్నారు. కనుక ఈ విషయంలో కొనుగోలు దార్లకు కనీసం పరిజ్ఞానం ఎంతైనా అవసరం.

రకరకాల ధాన్యాలలో రాళ్ళు, మట్టి కలిపి విక్రయిస్తుంటారు. బియ్యం ఖరీదైనవిగా చలామణి చెయ్యడానికి టాయిలెట్ పౌడర్లలో వాడే సుద్దపొడిని కలుపుతారు.

పప్పు దినుసులలో కల్తీరంగులు, తక్కువ ఖరీదుగల కేసరి పప్పును కలుపుతారు. దీనివలన పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదమున్నది.

పసుపు, కారం మొదలగు వాటిలో కల్తీరంగులు మరియు రంపపు పొట్టు, తవుడు కల్తీగా కలుపుతారు.

బజారులలో విక్రయించే మిఠాయి మొదలగు తీపి పదార్థాలలో కల్తీరంగులు, శాక్రిన్ కలుపుతారు. శాక్రిన్ మోతాదు ఎక్కువైతే, జన్యు సంబంధమైన వ్యాధులు, అజీర్తి, తీవ్రమైన కడుపునొప్పి కలుగుతాయి.

శనగపిండి, పెసరపిండి, కందిపిండి మొదలైన వాటిలో, కేసరపప్పులేక ఎర్రపప్పు పిండిన కల్తీగా కలుపుతారు. దీనివలన పక్షవాతం బెరి బెరి వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి.

వంటనూనెలలో, ఆముదము, ఆరియనూనె మొదలగునవి కల్తీచేస్తారు. అరియనూనె కల్తీలవల్ల దురదలు, వాంతులు కలుగుతాయి.

వెన్న,నెయ్యిలలో జంతువుల క్రొవ్వు, మైదాపిండి కల్తీగా కలుపుతారు.

పాలలో ఉండాల్సిన పోషక విలువలను తగ్గిస్తారు. నీళ్ళుసాధారణమైన కల్తీగా చేస్తారు. కొన్నిరకాల పిండి పదార్థాలను కూడా కలుపుతారు.

కాఫీ, టీ పొడులతో, రంపపుపొట్టు, మినపపొట్టు, చింతగింజల పొడి, చక్కెరమట్టి, సన్నని యిసుక కల్తీ చేస్తారు.

మాంసంలో క్రుళ్ళిన అనారోగ్యము కలిగించే ఇతర జంతువుల మాంసము కల్తీ చేస్తారు.

మరికొన్ని పదార్థాలు అజాగ్రత్తవల్ల దోషపూరితము లవుతాయి. ఆహార పదార్థములను సరిగా నిలువ చేయనందువల్ల బూజు పట్టడం, రోగక్రిములు చేరడంలాంటివి జరుగుతాయి. వాటిని భుజించినందువల్ల, కావాలని అనారోగ్యము కలుగజేసుకోవటమే. బూజుపట్టి పాడయిపోయిన పదార్థాలు తినినందువల్ల కాలేయము దెబ్బతింటుంది. ప్రేగులు విషపూరితమవుతాయి. మురికి ప్రదేశాలలో పెంచిన కూరగాయలలో కూడా సూక్ష్మక్రిములు చేరి అనారోగ్యాన్ని కలుగజేస్తాయి. పొలాల్లో పండించిన కూరగాయలపై వివిధ రకముల కీటకనాశన రసాయనములు ఉపయోగిస్తారు. అందువలన పండుకునేందుకు శుభ్రంగా కడగటం చాలా ముఖ్యం.

కల్తీల బారినుండి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటానికి ఎవరికి వారే తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం.

బజారులలో లభించే చిరుతిళ్ళు, కాఫీ, టీ లాంటివి తీసుకోవడం మానివేయాలి.

ఐస్‌క్రీములు, రకరకాల కూల్‌డ్రింక్స్ త్రాగకుండా వుండాలి.

గోధుమపిండి, శనగపిండి మొదలగు వాటిని స్వయంగా మరపట్టించు కోవడం మంచిది.

నూనె పదార్థాలు, తయారుచేసుకోవడానికి వీలుకాని పదార్థములను ప్రభుత్వమువారు ప్రకటించిన, I.S.I లేదా అగ్‌మార్కు ఉన్న వాటిని కొనుగోలు చేయడం మంచిది.

వెన్న, నెయ్యి, వనస్పతి లాంటి వాటిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించినందువల్ల నాణ్యత తెలుసుకోవచ్చు.

కల్తీ చేయబడిన పదార్థాలు రుచి, రంగు, వాసన కొంచెం అసహజంగా వుంటుంది. జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే సులభంగా కల్తీని తెలుసుకోవచ్చు.

పైన చెప్పిన విషయములేగాక జాగ్రత్తగా వుండటం అలవాటు అయితే మీరే కల్తీ పదార్థాలను సులభంగా గుర్తించగలుగుతారు. మీ కుటుంబ ఆరో

గ్యాన్ని కాపాడుకోవటమేగాక మీ సాటివారికి గూడా సాయం చేయ గలుగుతారు. కల్తీని నిరోధించడం సమాజశ్రేయస్సునకు దోహదం చేస్తుంది.

ఉత్తమ ఆహారం

ఆహారాన్ని రెండు రకములుగా విభజించవచ్చు. 1. శాకాహారము 2. మాంసాహారము. ఈ రెండింటిలో ఏది ఉత్తమ ఆహారం అంటే శాఖాహారమనే చెబుతారు. మాంసాహారము మాత్రమే నిత్యమూ తీసుకునే వారు చాలా తక్కువ. మిశ్రమ ఆహారం తీసుకునే వారినే మాంసాహారులుగా అనటం జరుగుతుంది. అయితే మాంసాహారం భుజించినందువల్ల ఎటువంటి నష్టము జరుగదు. ఎందుకంటే మాంసాహారంవల్ల కలిగే ఉపయోగములను, వివిధ రకాల శాకాహారముద్వారా కూడా పొందవచ్చును. కాని శాకాహారము ద్వారా పొందే లాభాలను, మాంసాహారం ద్వారా పొందలేము.

ఆహారమనేది ఆరోగ్యంగా జీవించటానికి తీసుకుంటాము. కనుక మనకు ఆరోగ్యప్రదమైన దానినే ఉత్తమ ఆహారంగా నిర్ణయించుకోవాలి.

మాంసాహారము కొలస్ట్రిరాల్ ఎక్కువగా కలిగి ఉంటుంది. జంతు సంబంధమైన ఆహారంవల్ల వాటియొక్క వ్యాధులు మనకు సంక్రమించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది. శాకాహారంవలే సులువుగా జీర్ణంకాదు. జీర్ణక్రియకు తోడ్పడే పీచు, నారవంటి పదార్థములు ఇందు లభించవు.

శాకాహారంవల్ల, మాంసాహారములో వుండే పోషక విలువలు కలిగి వుండటమే కాకుండా, మాంసారంవల్ల కలిగే నష్టములు ఏ మాత్రం కలుగవు, అంతేకాక మాంసాహారంలో లేని మంచి లక్షణములు కలిగి వుంటుంది. వేరుశనగ, బఠాణి, చిక్కుళ్ళు, పప్పుధాన్యాలు మొదలగు వాటిలో మాంసకృత్తులు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.

మాంసకృత్తులు కణనిర్మాణానికి తోడ్పడతాయి. జీవక్రియలో కలిగే ప్రతిచర్యలను క్రమపరచడానికి పనికివస్తాయి. కొంతవరకు శక్తిజనకాలుగా పనిచేస్తాయి. దేహానికి సంపూర్ణశక్తిని పిండిపదార్థాల ద్వారా పొందవచ్చును.

బియ్యం, బంగాళదుంపలు, జొన్నలు, కాయధాన్యములు ద్వారా పిండిపదార్థములు కొంతవరకు మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి.

మాంసం, చేపలు, కోడిగ్రుడ్లు, పాలు ద్వారా లభించేవి సంపూర్ణ మాంసకృత్తులు, బియ్యం, జొన్నలు, కాయధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు మొదలగు వాటిద్వారా లభించేవి అసంపూర్ణ మాంసకృత్తులు, అయితే శాకాహారములో లోపించిన పోషకములను మరొక పదార్థముద్వారా పూరించుకోవచ్చును. అన్నంతోపాటు చిక్కుళ్ళు కలిపి భుజించిన, మాంసం, చేప, కోడిగ్రుడ్లులలో లభిచే మాంసకృత్తులు లభించగలవు. మాంసకృత్తులతోపాటు, ఇతర పోషకములు కూడా లభించును. కాబట్టి సమతులాహారంగా పనిచేస్తుంది. కనుక మాంసాహారంలో లభించే మాంసకృత్తులకన్నా శాకాహారంలో లభించే మాంసకృత్తులే ఆరోగ్య కరమైనవి.

నిత్యజీవితంలో మనిషికి అవసరమయ్యే మాంసకృత్తులు మనిషి బరువులో కిలోగ్రాము బరువుకు 8 గ్రాములు మాత్రమే, అంతకు కొంత తగ్గినా నష్టం ఏమిలేదు. ఎదిగే పిల్లలకు, గర్భిణీస్త్రీలకు మాత్రమే కొంచెం అధికంగా కావలసి వుంటుంది. మాంసకృత్తులు అధికంగా తీసుకోవటం శరీరానికి మంచిదికాదు. మాంసాహారములు భుజించే వారి మూత్రపిండాలు శాకాహారం భుజించేవారికన్నా 1.5 రెట్లు పెద్దవిగా వున్నట్లు కనుగొన్నారు. మాంసాహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడానికి కాలేయం మరింత కష్టపడి పనిచేయవలసి రావటంవల్ల పెద్దవిగా తయారవుతున్నట్లు భావిస్తున్నారు. శాకాహారం లభించే మాంసకృత్తుల వలన ఈ రకము ఇబ్బంది లేదు.

మాంసకృత్తులు అధికంగా తీసుకున్నందువల్ల మిగిలిన మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుగా పేరుకుపోయి నిలవచేయబడతాయి. మాంసకృత్తులు అధికంగా వుండటంవలన జీర్ణక్రియలో అధిక శ్రమ ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల ఎముకలలో గల కాల్షియంను ఈ జీర్ణక్రియ గ్రహించి, మూత్రంద్వారా విసర్జిస్తుంది. దానివలన మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా భుజించేవారి ఎముకల్లో కాల్షియం లోపించి, ఎముకలు బలహీనమవుతాయి.

మాంసాహారము తీసుకునే వారిలోకన్నా శాకాహారం తీసుకునే వారిలోనే శక్తి అధికంగా ఉంటుంది. మాంసాహారులు కొంచెం శ్రమచేయగానే

అలసటకు లోనవుతారు. శాకాహారులలో ఈ దుర్గుణం కనబడదు. కనుక మాంసాహారంకన్న శాకాహారం ఉత్తమమైన ఆహారంగా చెప్పవచ్చు. మనకు నిజమైన ఆహారం, అనారోగ్యాన్ని కలిగించని పండ్లు, కూరగాయలు, ధాన్యములు మాత్రమే. నూనె పదార్థములు, తీపి, క్రొవ్వు పదార్థములను, మాంసాహారమును తగ్గించడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.

మాంసకృత్తులు లభించే ఆహారం

మాంసాహారం	శాకాహారం
మేక మాంసం 10%	వేరుశనగ 25%
కోడి మాంసం 24%	జీడిపప్పు 20%
పంది మాంసం 18%	ఓటు ధాన్యం 8%
పచ్చి చేపలు 17%	దంపుడు బియ్యం 6%
ఎండు చేపలు 63%	గోధుమ 8%
గొడ్డు మాంసం 22%	ఎండు చిక్కుళ్ళు 24%

కొలిస్టిరాల్, సంతృప్త క్రొవ్వులు

కొలిస్టిరాల్ అంటే ఏమిటి ?

కొలిస్టిరాల్ రెండు రకములుగా లభ్యమవుతుంది. 1. మననేతి ఆహారంనుండి కొలిస్టిరాల్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. 2. జంతు ఆహారం ద్వారా నేరుగా మనకు లభిస్తుంది. కొలిస్టిరాల్ దేహ వ్యాపారానికి కొంత అవసరమవు తుంది. అవసరానికి మించి అధికమైతే గుండె జబ్బులు, రక్తనాళ వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. మెదడు, కార్జం, సముద్రపుచేపలు, గ్రుడ్డు మొదలగు వాటిలో కొలిస్టిరాల్ అధికంగా లభిస్తుంది. పండ్లు, కూరగాయలు, ధాన్యము లలో ఈ కొలిస్టిరాల్ ఎక్కువగా ఉండదు.

కొలిస్టిరాల్ అధికంగా ఉంటే ఏమవుతుంది?

కొలిస్టిరాల్ స్థాయి పెరిగినందువలన రక్తనాళాల గోడలలో పేరుకు పోతుంది. యిలా పేరుకుపోయిన కొలిస్టిరాల్ (క్రొవ్వు) రక్తనాళాలను పూడ్చి వేస్తుంది. దీనివలన రక్తప్రసరణ సరిగా జరుగదు. ఒకోసారి రక్తం, కుదపలు, కుదపలుగా ఏర్పడుతుంది. ఈ విధంగా క్రొవ్వు పేరుకుపోయిన రక్తనాళాలలో పుండ్లు ఏర్పడి రక్తప్రవాహానికి ఆటంకం కలుగుతుంది. ఈ ఆటంకంవల్ల ప్రధాన భాగాలకు రక్తం సరఫరాకాక గుండెపోటు సంభవించి ప్రాణాపాయం కలుగును.

సంతృప్త క్రొవ్వులంటే ఏమిటి ?

జంతు సంబంధమైన ఆహారంద్వారా లభించే క్రొవ్వులే సంతృప్త క్రొవ్వులు; వీటివల్ల రక్తంలో కొలిస్టిరాల్ శాతం పెరుగుతుంది. గొడ్డు మాంసం, పందిమాంసం, మీగడ తొలగించని పాలు, జున్ను మొదలగు ఆహార పదార్థాలలో సంతృప్త క్రొవ్వు లధికంగా వుంటాయి.

ప్రమాద పరిస్థితులు :

క్రొవ్వు పదార్థాలెక్కువ భుజించేవారికి, రక్తంలో కొలిస్టిరాక్త హెచ్చుగా ఉన్నవారికి, లావు, బరువు అధికంగా నున్నవారికి, రల్‌పోటు, మధుమేహం వున్నవారికి, గుండె జబ్బులున్నవారికి, ధూమపానం అధికంగా చేసేవారికి రక్తనాళాలు గట్టిపడి ప్రమాద పరిస్థితులు కలుగుతాయి.

ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు :

మనం తినే ఆహారం సమతులంగా ఉండాలి కనుక వీటిని పూర్తిగా నిషేదించనక్కర్లేదు.

సంతృప్త కొవ్వులు, కొలిస్టిరాల్, ఏ ఆహారంలో ఎక్కువగా ఉంటాయో వాటిని దూరం చేయాలి. తక్కువగానున్న పదార్థాలను భుజించి పరిస్థితిని మెరుగుపరచుకోవాలి. పత్తినూనె, ప్రొద్దు తిరుగుడు నూనె, సోయానూనె వాడటం మంచిది. వెన్న,నెయ్యి, క్రొవ్వు నూనెలు వాడకూడదు.

మాంసహారం బాగా అలవాటైనవారు, కోడిమాంసం, క్రొవ్వు తక్కువగా నున్న చేపలు భుజిస్తూ, గొడ్డుమాంసం, పందిమాంసం భుజించడం మాని వేయాలి.

పాలపై మీగడ తొలగించి ఉపయోగించాలి.

దేహపు బరువును అదుపులో ఉంచటానికిగాను కెలొరీలను పెరగ కుండా చూసుకోవాలి. అవసరానికి మించి తినకూడదు.

క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం, నడక ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

రోగ నిరోధక శక్తికి ఆహార నియమములు :

ఆహారం విషయంలో సరైన అవగాహన, శ్రద్ధ లేకపోవటంవల్లనూ, ప్రకృతి వైపరీత్యములవల్లనూ, అనారోగ్యానికి గురికావడం జరుగుతుంది.

అనారోగ్యమునకు ప్రధానమైన కారణం మలబద్ధకం, జీర్ణక్రియ సరిగా జరగకపోవడంవల్ల రకరకాల వ్యాధులు కలుగుచున్నాయి. కనుక సులభంగా జీర్ణమగు ఆహారమును తీసుకొన్నచో మలబద్ధకమునుంచి తప్పించు

కోవచ్చును. తోటకూర, మెంతికూర, పాలకూర, మొదలగు ఆకుకూరలు, బీర, పొట్ల, దోస, ముల్లంగి, టమాటో మొదలగు కూరలను, ద్రాక్ష, ఆల్‌బకరావంటి పండ్లను, ధాన్యముపై ఉండు తౌడును ఉపయోగించటం మంచిది.

బలహీనంగా నున్నవారు, నారింజ, ఆపిల్ మొదలగు పండ్ల రసమును సేవించిన ఆకలి పెరుగును. ఆకలి వృద్ధియైన కొలది, కొంచెము, కొంచెము ఆహారమును క్రమముగా పెంచి తీసుకొనవలయును. తక్కువగా క్రొవ్వు పదార్థములను కూడా భుజించవలయును. కాల్షియం ఐరన్, విటమినులు ఎక్కువగానూ, మాంసకృత్తులు తక్కువగాను కలిగిన ఆహారమును తీసుకున్న వారికి త్వరగా బలము, దేహపుష్టి కలుగును.

స్థూల శరీరముతో బాధపడువారు, తీపి పదార్థములను, క్రొవ్వు పదార్థాములను, పిండి పదార్థములను తగ్గించి, ఆకు, కూరలు, పండ్లు, మజ్జిగా ఆహారంగా తీసుకోవలయును. వీలయినంతసేపు నడవడం మంచిది. చెమట ఎక్కువగా పట్టునట్లు చేయవలెను. దీనివలన శరీరము నందలి మలినములు తొలగిపోవును.

జీర్ణాశయమునందు పులుపు ఎక్కువైనప్పుడు, ఆమ్ల పిత్తము అను వ్యాధి కలుగును. భోజనము చేసిన తరువాత రెండు, మూడు గంటలకు నొప్పి, మంట కలుగును. దీనిని నివారించుటకు మసాలాలు చేర్చిన ఆహా రము, పుల్లనిపండ్లు, మిక్కిలి వేడి పదార్థములు, చల్లని పదార్థములు, మద్యము, ధూమపానము, కాఫీ మొదలగునవి మానవలెను. ఈ నియమ ములు అనుసరిస్తు తగిన ఆహారం తీసుకున్న త్వరితముగా ఉపశమనం కలుగును.

కలరా, వాంతులు, అతిసారము, గ్రహణి, కడుపు ఉబ్బరము మొదలగు వ్యాధులు కలిగినప్పుడు, శరీరమునందు మాలిన్యములు మురుగుచుండును. కనుక అప్పుడు ఉపవాసము చేయుటవలన మంచి మేలు కలుగును. రెండు, మూడు దినములు ఉపవాసమువరకు తేలికగా చేయవచ్చును. అంతకుమించి అవసరమయినప్పుడు సమర్థులైన ప్రకృతి వైద్యుల సలహా, సహాయములను తీసుకొనవలయును. దీర్ఘోపవాసముల వలన, దేహమునందలి అన్ని అవయవ

ముల నుండియు ద్రవములు పొంది శరీర ధర్మములను నిర్వర్తించును. ఉపవాసకాలమున నీరు ఎక్కువగా తీసుకొనవలయును. పండ్లరసములు కూడా తీసుకొనుటవలన, ఎటువంటి నష్టములు కలుగకుండా కాపాడును.

నిత్యజీవితంలో నీటి అవసరం

ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి నీటి అవసరం చాలావుంది. అయితే నీటి అవసరాన్ని, ఉపయోగాన్ని గుర్తించక చాలామంది నిర్లక్ష్యంతో అనారోగ్యానికి గురి అవుతున్నారు. శరీర నిర్మాణంలో 60 నుండి 70 శాతం నీటితో కూడి వుంది. కండరాలలో సహితం 70 శాతం నీరు వుంటుంది. గట్టిగా ధృడంగా ఉండే ఎముకలలో కూడా మూడవవంతు నీరు ఉంటుంది. రక్తంలో కూడా ఎక్కువశాతం నీరు కలిగి వుంటుంది. ముఖ్యంగా మెదడు కణాలలో 70 శాతం వరకూ నీరు ఉంటుంది. మానవశరీరానికి మన ఊహకు మించిన ప్రాధాన్యత నీటికి ఉంది. సరిపడినంత నీరు దేహంలో ఉండకుండా లోపిస్తే శరీరంలో అనేక మార్పులు కలుగుతాయి. ఏ వైద్యుని సలహా అడిగిన నీరు బాగా త్రాగటం చాలా అవసరమనే విషయాన్ని చెప్తారు.

ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్రలేవగానే రెండు గ్లాసుల వెచ్చటి నీరు త్రాగడం అలవాటు చేసుకుంటే మలవిసర్జనకు ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది. ఎన్నో మందులకన్నా ఈ పద్ధతి చాలా చక్కగా పని చేస్తుంది. వెచ్చటి నీరు అలవాటులేనివారు, క్రమబద్ధంగా రోజుకు కొంచెము కొంచెముగా అలవాటు చేసుకుంటూ రెండు గ్లాసులు త్రాగ గలిగేంతవరకూ అభ్యాసం చేస్తే మంచి ఫలితం పొందగలరు.

రాత్రి నిలువయుంచిన నీరు రెండు గ్లాసులు ఉదయం త్రాగితే వాత, పిత్త, కఫరోగములు నశించును.

రాత్రి పడుకునేముందు రెండు గ్లాసులు నీరు త్రాగితే ఉదర రోగములు, ఆర్శమొలలు, వాపులు, కుష్ఠము, నేత్ర వ్యాధులు ఉపశమించును.

ప్రతిఒక్కరూ నీటివిషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం అవసరము.

ప్రతిఉదయం నిద్రలేవగానే రెండు గ్లాసులు నీరు త్రాగడం మంచిది. ఉదయం ఫలహారానికి, మధ్యాహ్నం భోజనానికి మధ్యలో రెండు గ్లాసులు త్రాగాలి. భోజనంచేస్తున్న సమయంలో మధ్యలో ఎక్కువగా నీరు త్రాగకూడదు. మధ్యాహ్న భోజనానికి, రాత్రి భోజనానికి మధ్య సమయంలో రెండు గ్లాసుల నీరు త్రాగడం అవసరం.

నిద్రపోయేముందు మరల రెండు గ్లాసుల నీరు త్రాగడం మంచిది.

ప్రతిరోజు 8 గ్లాసుల నీరు తీసుకోవడంవల్ల శరీర క్రమంలో మార్పులు కలుగకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

నీటిద్వారా సామాన్య వ్యాధుల నివారణ :

జలుబు, దగ్గు, ఉబ్బసం వ్యాధులకు కాచిన నీరు ఎక్కువగా త్రాగడం, ఆవిరిపీల్చడం వలన స్వస్థత చేకూరుతుంది.

బెణుకులు, వాపులకు, వేడినీటి కాపడం పెట్టడం వలన తగ్గుతాయి.

ముక్కులు బిగిసినప్పుడు ఉప్పునీటిని ముక్కుతో పీల్చాలి.

గొంతు నొప్పికి, వేడినీటిలో ఉప్పుకలిపి గొంతులో పోసుకుని పుక్కిలించడం వలన బాధ తగ్గుతుంది.

మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు పడుకునే ముందు, ఉదయం లేవగానే నీరు త్రాగిన బాధ తగ్గుతుంది.

దురదలు,మంటలు ఏర్పడినప్పుడు చన్నీటి కాపడంపెట్టిన ఉపశమనం కలుగుతుంది.

కాచిననీరు త్రాగుతూ, శరీర అవయవాలు పరిశుభ్రంగా కడుగుకోవడంద్వారా అంటువ్యాధులనుండి రక్షణ పొందవచ్చు.

జ్వర తీవ్రత ఎక్కువగానున్న ఎడల, చల్లని నీటిలో శుభ్రమైన గుడ్డను తడిపి నుదుటిమీద వుంచిన తీవ్రత తగ్గుతుంది.

నీరు సరిపడినంత ప్రతిదినమూ త్రాగుచున్నవారికి సామాన్యమైన మూత్రాశయ వ్యాధినుండి, మూత్ర విసర్జనలో దురదలు, మంటలనుండి ఉపశమనం పొందగలరు. మరియు బార్లీ నీరు త్రాగడం కూడా ఉపయోగ కరంగా నుండగలదు.

జీవనాధారమైన నీటిలో ఈనాడు కాలుష్యం ఎక్కువై అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. కొన్ని ప్రాంతాలలో నీటివల్ల ఫ్లోరిసిస్ వ్యాధి ఎక్కువగా ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి తాగేనీరు పరిశుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. అవసర మైనప్పుడు ఆరోగ్యశాఖవారి సలహా ననుసరించి వివిధ ప్రక్రియల ద్వారా నీటి కాలుష్యాన్ని తొలగించుకొని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి.

సరిపడని ఆహారం

ఆహారం తీసుకునే విషయంలో, సరైన అవగాహన లేకపోవటం వలన మంచి ఆహార పదార్థాలుగా చెప్పబడిన రెండు రకముల మిశ్రమము వలన ఊహించని అనర్థాలు కలిగి ఆరోగ్యం దెబ్బతినే అవకాశం ఉన్నది. మనం తీసుకునే ఆహారం, దానిలో లభించే పోషక విలువలను గుర్తించటమే కాకుండా, మన శరీర పరిస్థితి, వాతావరణం ఋతుధర్మాల కనుకూలంగా గూడా వుండాలి. మండువేసవిలో వేడిపదార్థములు, కాఫీ, టీలు తీసుకోవడం ఎవరికి అంత యిష్టంగా వుండదు. అలాగే మంచి చలికాలంలో శీతల పానీయములపై ఇష్టముండదు. వాటిని మొహమాటానికో మరో వత్తిడివల్లనో తీసుకుంటే శరీరంలో మార్పులు కలిగి వికారంగా ఉండి, ఆకలి నశించిపోయి క్రమమైన పద్ధతికి ఆటకం ఏర్పడుతుంది. ఆధునికత పేరుతో రకరకాల పదార్థాలు మిశ్రమంగా సలాడ్‌లు చేస్తున్నారు. వాటి రుచికి ప్రలోభపడి, దానివల్ల కలిగే దుర్గుణాలు తెలుసుకోకుండా తీసుకోవటంవల్ల అనేక అనర్థాలు కలుగుచున్నాయి.

లావు ఎక్కువగా ఉన్నవారు తేనె తీసుకోవటం మంచిది. అలాగే వేడినీరు వాడటం కూడా మంచిది. కాని వేడినీటితో తేనెను కలిపి తీసుకుంటే దోషపూరితమై అనారోగ్యాన్ని పెంచుతుంది.

వేడి ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాలలో నూనెలేని ఆహారంగాని, వేడి కలిగించే చేపలు, ఆవనూనె కల పదార్థాలని గాని తీసుకోకూడదు. అదే విధంగా చల్లగా ఉండే ప్రాంతాలలో ఆవనూనె ఎక్కువగా వాడటం మంచిది.

ఆకలి అయినప్పుడు (భోజనసమయంలో) కాఫీ, టీలు, అల్పాహారం సేవించకూడదు. అలాగే వేళకాని సమయంలో భోజనం చేయకూడదు. దీనివలన జీర్ణశక్తిలో మార్పులు సంభవిస్తాయి.

చేపలు, పాలు కలిపి చేసిన ఆహారం తీసుకున్నందువల్ల చాలా హాని కలుగుతుంది. పాలు, చేపలు కలిపిన మిశ్రమం విరుద్ధమైన లక్షణాలు కలిగి ఉంటుంది.

చల్లని ద్రవాలను, వేడిని కలిగించే ద్రవాలను ఒక్కసారిగా తీసు కున్నందువల్ల శరీరంలోని ధాతువులు వికృతి చెంది కుష్ఠ, వికారాలు కలుగు తాయి.

తేనె వేడిచేసి తీసుకుంటే అనేక అనర్థాలు కలుగుతాయి.

విరేచనములు అవుతున్న వ్యక్తిపాలతో తయారుచేసిన పదార్థములు గాని, మినుములతో చేసిన వంటకములుగానీ తీసుకోకూడదు.

వీరేచనములు కానివారు, దుంపకూరలు, కాని కారం ఎక్కువగా వున్న పదార్థములను కాని భుజించకూడదు.

కఫం ఎక్కువగా నున్నప్పుడు పాలు, పెరుగు, తీపి పదార్థములు సరిపడవు. అదే మాదిరి పిత్త ప్రకోపంలో వేడిని కలిగించే నూనె పదార్థాలు వాడకూడదు.

పుల్లని ద్రవాల్ని, పాలతోకలిపి త్రాగకూడదు.

తేనె, నెయ్యి సమభాగాలుగా కలిపిన మిశ్రమ ఆహారాన్ని భుజించ కూడదు.

రాత్రిభోజనంలో పెరుగు వాడకూడదు.

బరువు తగ్గడానికి ఆహారపు జాగ్రత్తలు

సాధారణంగా 20 సంవత్సరములు దాటిన తరువాత మనిషిలో బరువు పెరగడానికి అవకాశముంది. విద్యార్థిదశదాటి,నిరుద్యోగిగానో, మంచి ఉద్యోగిగానో, వ్యాపారస్తుడుగానో, శరీర వ్యాయామం అంతగా లేని వృత్తివల్ల కాని ఈ స్థితి సంభవిస్తుంది. సోమరితనం పెరిగి, ఆహారపు అలవాట్లను పెంచుకొని, అక్కరలేని బరువు పెంచుకుంటూ వికారంగా తయారవుతారు. కనుక బరువుతో ఇబ్బందిపడేవారు ముఖ్యమైన జాగ్రత్తల్ని అమలుపరిస్తే మరల నూతన జీవితాన్ని పొందవచ్చు.

క్రొవ్వు ఎక్కువగాఉన్న పదార్థాలని భుజించకూడదు. ముఖ్యంగా తీపి పదార్థాలు, ఐస్‌క్రీములు మొదలగు వాటిని అసలు తీసుకోకూడదు. ఆహారం పరిమితంగా ఉండాలి. భోజనవేళలో మామూలుగా ఆహారం తీసుకుంటూ, చిరుతిళ్ళు పలహారాలు మాత్రం బాగా తగ్గించాలి. అయితే ఆహారంలో బంగాళాదుంపలు, సంపూర్ణ ధాన్య జాతులు చేర్చుకోవాలి.

మిగిలిపోయిన పదార్థాలను తినకూడదు. ఆహారం మిగిలితే వృథా అయిపోతుందని అధికంగా తిన్నందువల్ల సమస్య మరల మొదటి కొస్తుంది.

ప్రతిరోజు క్రమబద్ధంగా శారీరక పరిస్థితినిబట్టి అనుకూలమైన వ్యాయామం చేయడం అవసరం. కండరాలకు పని కల్పించటంతో అదనపు కేలరీలు వినియోగం అవుతాయి.

కొంచెం కడుపు ఖాళీగా ఉండగానే భోజనాన్ని ముగించండి. చక్కెర వాడకం బాగా తగ్గించాలి. ఇందులో కేలరీలు ఎక్కువగాను, ఆహారపు విలువలు తక్కువగా నుంటవి.

ఆకు కూరలు, క్యారట్లు, టమాటాలు మొదలగువానిలో కేలరీలు తక్కువ ఆహారపు విలువలు ఎక్కువ. కనుక వీటిని ఉపయోగించటం మంచిది. ఒక్కసారిగా చిరుతిళ్ళు మానలేకపోతే వాటి బదులుగా వీటిని తీసుకుంటే మంచిది. మీ శరీరం సరైన పద్ధతిలో ఉందో, లేదో బరువుచూసి పరీక్షించు కుంటూ వుండాలి.

వయస్సు, ఎత్తునుబట్టి ఉండవలసిన బరువు (పురుషులకు)

పురుషుల వయస్సు / ఎత్తు Ft.In	15-19 Lb	20-24 Lb	25-29 Lb	30-34 Lb	35-39 Lb	40-44 Lb	45-49 Lb	50-54 Lb	55-60 Lb
4-11	111	117	122	125	127	131	132	133	134
5-00	113	119	124	127	129	132	134	135	136
5-01	115	121	126	129	131	134	136	137	138
5-02	118	124	128	131	133	136	138	139	140
5-03	121	127	131	134	136	139	141	142	143
5-04	124	131	134	137	140	142	144	145	146
5-05	128	135	138	141	144	146	148	149	150
5-06	132	139	142	145	148	150	152	153	154
5-07	136	142	146	149	152	154	156	157	158
5-08	140	146	150	154	157	159	161	162	163
5-09	144	150	154	158	162	164	166	167	168
5-10	148	154	158	163	167	169	171	172	173
5-11	153	158	163	168	172	175	177	178	179
6-00	158	163	169	174	178	181	183	184	185

వయస్సు, ఎత్తునుబట్టి ఉండవలసిన బరువు (స్త్రీలకు)

స్త్రీల వయస్సు / ఎత్తు Ft.In	15-19 Lb	20-24 Lb	25-29 Lb	30-34 Lb	35-39 Lb	40-44 Lb	45-49 Lb	50-54 Lb	55-60 Lb
4-11	110	113	116	119	122	127	128	131	132
5-00	112	115	118	121	124	128	131	133	134
5-02	117	120	122	125	129	133	136	138	140
5-04	123	126	129	132	136	137	142	144	146
5-06	130	133	136	140	144	147	151	152	153
5-07	134	137	140	144	147	151	155	157	158
5-08	138	141	144	148	152	155	159	162	163
5-09	141	145	148	152	156	159	163	166	167
5-10	145	149	152	155	159	162	166	170	173
5-11	150	153	155	158	162	166	170	174	177
6-00	155	157	159	162	165	168	173	177	182

ఒక వ్యక్తియొక్క ఎత్తును అంగుళాలలో కొలిచి రెండింతలుచేసి వచ్చే సంఖ్య అతని సామాన్య బరువు అవుతుంది. ఉదా:- ఒక వ్యక్తి 70 అంగుళాలు అనుకొందాం. రెండింతలు చేస్తే 2×70=140=అంగుళాలు. అతని సామాన్య బరువు 147 పౌనులు. Kg.=2.2 Lbs.

ఆహారంతో సులభమైన వైద్య విధానములు

జీర్ణాశయంలో పుండ్లు ఏర్పడి బాధపడేవారు, మాంసకృత్తులు, మసాలా దినుసులు, కారం, పులుపు మొదలగునవి మానవలెను. సులభంగా జీర్ణమయ్యే పదార్థములను మాత్రమే తీసుకోవలయును.

అతిమూత్ర వ్యాధికలవారు, తీపి పదార్థములు, చక్కెర, బంగాళ దుంపలు, తియ్యని పండ్లు, ధాన్యములు తీసుకోకూడదు. చమురుగల కాయలను ఎక్కువగా వాడవచ్చు. ఆహారంలో ఎక్కువభాగము పిప్పిగల పదార్థములుండవలయును.

గర్భిణీస్త్రీలు మంచినీటిని ఎక్కువగా త్రాగవలయును. దంపుడు బియ్యం, చిక్కుళ్ళు, ద్రాక్ష, ఖర్జూర, ఆల్‌బకారా మొదలగు పండ్లు, చమురుగల కాయలను తినవలెను. బెల్లపు పాకము, టీ, కాఫీ, పొట్టు, తీసిన ధాన్యము, పిండివంటలు మొదలగునవి తినకూడదు.

చింతాకు బాగా నూరి, వేడిచేసి శుభ్రమైన గుడ్డలోచుట్టి నొప్పులున్న చోట కట్టుకడితే నొప్పులను నివారించును.

చింతపండు పులుసును వంటలలో వాడినందువల్ల మలబద్ధకము తగ్గుతుంది.

చింతపండు, సున్నంతో కలిపి పట్టువేస్తే బెణుకుల బాధనుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

క్యాబేజి, మామిడిపండ్లు అధికంగా తిన్నవారికి క్యాన్సర్ దూరంగా వుంటుంది.

ద్రాక్ష, రాస్‌బెర్రి మొదలగు పండ్లరసాలు, దేహంలోగల విషక్రిములను నశింపచేస్తాయి.

పసుపుయొక్క రసమును గాయములకు, జలగ కరచినచోట రాసిన తగ్గును.

మంచినూనెలో పసుపుకలిపి, అందులో చిటకెడు సున్నంవేసి కాలివ్రేళ్ళనందున్న చేతి వ్రేళ్ళనందున పాచిన వారు రాసుకుంటే త్వరగా తగ్గుతుంది. జలుబు చేసిన వారికి వేడినీటిలో చిటికెడు పసుపు పొడి కలిపి త్రాగించిన ఉపశమనం కలుగును.

బహిష్టు సమయంలో అధిక రక్తస్రావానికి, స్నానంచేసిన పిమ్మట పసుపును కుంకుడుగింజంత ఉండగాచేసి మ్రింగిన అది నివారిస్తుంది.

సంభోగానంతరం పురుషుడు గంధమును బొడ్డుచుట్టూ మరియు శరీరమునకు రాసుకొనిన తిరిగి నూతన ఉత్తేజమును పొందగలడు.

బొప్పాయి పాలను తేలు కాటుపై పోసిన విషము దిగును.

దోమ, నల్లులవల్ల కలిగే దురదలకు నిమ్మరసం రాసిన తగ్గును.

వెల్లుల్లిరసము, ఇంగువ తేలు కుట్టినచోట వేసిన బాధ తగ్గును.

నిమ్మరసంతోగాని, దోసకాయను గుండ్రని ముక్కలుగాకోసి ఆ ముక్కలతోగాని ముఖము రుద్దుకుంటే మచ్చలుపోయి, అందంగా వుంటుంది.

పెదాలు ఎండిపోయినట్లు వుంటే, వెన్నకాని, మీగడకాని రోజూ పెదాలకు వ్రాస్తుంటె చక్కని మెరుపుగలిగి అందంగా వుంటాయి.

తెలుపు కుసుమంగల స్త్రీలు బియ్యపు కడుగును త్రాగుచున్న ఎంతో మేలు గలుగును.

రాత్రి నిద్రపోయేముందు అరతులం కరక్కాయల చూర్ణం, అరకప్పు పాలలో కలిపి త్రాగిన సుఖ విరేచనమగును.

పచ్చకామెర్లకు నేల ఉసిరి, మూడు మిరియపుగింజలు నూరి ప్రతి రోజూ వాడుతూ, వారానికి ఒకసారి కొబ్బరిపాలు, మంచిగంధం కలిపి సేవించాలి. ఈ విధంగా ఒక మాసమువాడిన మంచిగుణం కనిపించును.

అల్లము, ఉప్పు రెండిటిని మెత్తగా నూరి తీసుకొనిన అజీర్ణము తొలగిపోవును.

బాగాకాచిన వేడినీటిలో నెయ్యివేసి కలిపి తీసుకొనిన కడుపులో మంట తగ్గును.

చనుబాలలో కొత్తిమీర రసంకలిపి కంటిలోవేసిన నేత్రవ్యాధులు నివారించును.

అల్లపురసమును ఆవుపాలలో కలిపి కాచి అందు తేనెచేర్చి గర్భిణీ స్త్రీలకు యిచ్చిన శూలలు నివృత్తియగును. (అల్లపురసం తీసిన తరువాత పై తేటనుమాత్రమే ఉపయోగించాలి.)

అల్లపురసంలో బెల్లముకలిపి మూడు లేక నాలుగు చుక్కలు ముక్కులోవేసి పీల్చిన, అసాధ్యమైన పార్శ్వపు నొప్పులు, తల నొప్పులు తగ్గును.

అల్లమును ఉప్పులో అద్ది భోజనమునకు పూర్వము బాగుగా నమిలి రసము మ్రింగిన కంఠమును శోధించి, నాలుక రుచియై ఆకలి బాగుగా పుట్టును. ఈ విధంగా ఉదయము సేవించిన, కఫ, వాత శ్లేష్మాదులను పోగొట్టును.

అల్లపురసంలో తేనెకలిపి సేవించిన, పైత్య,వాత వికారములు తొలగిపోవును.

ఇంగువ కొంచెము వెచ్చజేసి పిప్పిపంటిపై పెట్టిన క్రిములు నశించి బాధ ఉపశమించును.

ఇంగువ, ముసాంబ్రము సమముగా కలిపినూరి, శనగగింజలంత మాత్రలు చేసి కురంజివాముతో కలిపి తీసుకొనిన కడుపులోని ఏటిక పాములు చచ్చును.

ఇంగువను నిప్పుమీద వేసి దాని పొగ నోటితో పీల్చిన మూర్ఛలు తగ్గును.

సోపుగింజలు మెత్తగానూరి, ఆవుపాలలోకలిపి త్రాగిన స్త్రీ స్తన్యం వృద్ధి చెందును.

రాత్రి నిద్రపోయేముందు గ్లాసుడు నీటిలో రెండు చెమ్చాలు తేనె కలిపి త్రాగిన నిద్రపట్టును. జీర్ణకోశవ్యాధులు నివారణయగును. ఉబ్బసము తగ్గును.

కాలిన పుండ్లకు తేనెరాసిన త్వరగా తగ్గును.

బొగ్గుపొడియందు తేనెకలిపి పండ్లు తోమిన తెల్లగా ముత్యముల వలె వుండును. దంతవ్యాధులు నశించును.

ధాన్యములమీద వుండు తౌడు, దేహమునందలి మాలిన్యములను త్రోసివేయును తౌడు మెత్తబడి ప్రేగుల యందున్న మలములను తుడిచి వేయును. ప్రేగుల యందున్న పెళుసుదనమును పోగొట్టి మెత్తబరచును.

కోడిగ్రుడ్డు నందలి తెల్లసొన, గోధుమపిండి కలిపి కట్టుకట్టిన వరిబీజము తగ్గును.

రాత్రి పడుకునేముందు రెండు టీ చెంచాల ఆలీవ్‌నూనె తీసుకుంటే ఉదయం విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది.

ఉదయం భోజన సమయంలో కిస్‌మిస్ పండ్లు లేదా ఖర్జూరపు పండ్లు తీసుకుంటే ఆయాసమున్న వారికి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

జాపత్రిని నోటిలో వేసుకుని నములుచుండిన దంతవ్యాధులు నశించును.

ద్రాక్షరసంతో కొంచెం కుంకుమ పువ్వును కలిపి త్రాగిన మూత్ర పిండాలతో రాళ్ళున్నవారికి సత్ఫలితాలు కలుగుతాయి.

తేనె, పెరుగు, కొబ్బరిపాలు సమభాగములుగాచేర్చి ఉదయం, సాయంత్రం అర ఔన్స్ చొప్పున సేవించిన కురుపులు తగ్గును.

తేనెలో నిమ్మరసంలేక కొబ్బరి నీరు కలిపి త్రాగిన మూత్ర విసర్జన చేయునప్పుడు కలుగు మంట తగ్గించును. అపరిమితమైన దాహమును కూడా తగ్గించును.

జాజికాయ చూర్ణము, వెన్నతోకలిపి రాసిన నోటిపూత తగ్గును.

తెల్లనీరుల్లిపాయలను తరిగి, నేతిలో వేయించి, పంచదారతో పాకముబట్టి తినుచున్న శుక్లనష్టము శమించి, వీర్యవృద్ధి చేయగలదు.

కొబ్బరిపువ్వు మెత్తగా నూరి పెరుగులో కలిపి త్రాగుచుండిన, మల మూత్రములయందు గల మధుమేహరోగము శమింపగలదు.

నత్తియున్న పిల్లలకు రోజూ తేనె నాలుకకు రాస్తుంటే నత్తి తగ్గుతుంది.

నీరుల్లిరసం, తేనె సమభాగములుగా కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు సేవించిన కండ్లకలక తగ్గును.

వేసవికాలమందు కొత్తకుండలోని నీటిలో తేనెను కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు సేవించిన తాపము తగ్గును. చెమట పొక్కులురావు.

పొగడవిత్తులను నోటిలో వేసుకొని నములుచుండినన కదలుచున్న దంతములు గట్టిపడును.

వెల్లుల్లి ముద్దగాచేసి కొబ్బరినూనెతో మరగించి, చల్లార్చి, చెవి బాధలున్నవారికి చెవిలోపోస్తే తాత్కాలిక ఉపశమనం కలుగుతుంది.

పిచ్చికుక్కకాటుకు, మూడువంకాయలు చిటికెడు నువ్వులు, అయిదు తులాలు బెల్లము మూడింటిని బాగా నలుగగొట్టి ముద్దగజేసి, రోజుకు పిడికెడు ముద్దను తినిపించవలెను. ఈ విధంగా మూడురోజులు ఇవ్వవలయును. ఈ మూడురోజులు ఉత్తఅన్నం, మంచినీరుకంటే మరే ఆహారం యివ్వ కూడదు. నాలుగవరోజుమాత్రం అన్నము, ఉప్పు, చింతపండు, మిరప కాయలు కలిపిచేసిన పులుసునుమాత్రం అన్నంలో వేసుకొనవచ్చును. అయిదవరోజునుండి మామూలుగా భోజనం చేయవచ్చును. దీనివలన పిచ్చి ఎక్కదు.

తేనె, అల్లపురసం సమభాగములుగా కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు సేవించిన శ్వాస సంబంధమైన వ్యాధులు తగ్గి ఉపశాంతి కలుగుతుంది.

తేనె, అల్లపురసం, వెల్లుల్లిరసం, మిశ్రమంచేసి అర ఔన్సు చొప్పున సేవిస్తే రొమ్ము నొప్పి తగ్గును.

కుంకుమపువ్వులో కొంచెం పంచదారను కలిపి, నేతితో వేయించి తీసుకున్న పార్శ్వపు నొప్పి నివారింపబడును.

ప్రతిదినం కుంకుమపువ్వు, తేనెను తెల్లవారుజామున సేవిస్తే వీర్యవృద్ధి, ధాతుపుష్టి కలుగును.

కుంకుమపువ్వు, మిరియపుగింజలు నీటితో సేవిస్తే విషజ్వరాలు తగ్గుతాయి.

నిమ్మరసం, వెల్లుల్లిరసం కలిపి సేవిస్తే కీళ్లవాతం నయమవుతుంది.

చంచలికూర నూనెతో వేయించి ఉపయోగించిన వాతదగ్గులు హరించును.

కొబ్బరికాయ నీరును దాహముగా వాడిన పార్శ్వపునొప్పి తగ్గును.

తేనెను, నీళ్ళలో కలిపి సేవించిన నీరసం తగ్గి నూతన శక్తి కలుగును.

పెద్ద ఉసిరపండ్లరసంలో పంచదార కలిపి త్రాగిన పైత్యశూలలు వెంటనే తగ్గును.

ఖర్జూరపండ్లరసము సేవించిన ఎక్కిళ్ళు తగ్గును.

ఆముదపు ఆకులు తలపైవేసి కట్టి పరుండిన, ఉదయానికి తలపోటు, భారం తగ్గగలవు.

తేనెలో మాగబెట్టిన గులాబిపూవుల లేహ్యం సేవించిన మలబద్ధకం ఉండదు.

బియ్యపుపిండి ఉడకబెట్టి కట్టుకడితే వ్రణములు చితికిపోగలవు.

బాగా పండిన దానిమ్మపండ్లు గింజలతో సహా రెండు, మూడు తినిన రక్తవిరేచనములు తగ్గును.

పండిన నిమ్మకాయకు బెజ్జంవేసి వేలికి తొడిగితే గోరుచుట్టులు త్వరగా నయమగును.

జాజికాయను నీటితో అరగదీసి ఆగంధమును పై పూతగా రాయుచున్న మొటిమలుపోయి చర్మము నునుపుదేలగలదు.

పాతబెల్లము, మిరియముల చూర్ణము వీటిని పెరుగుతో కలిపి సేవించిన గొంతు బొంగురునుంచి విముక్తి కలుగును.

బాగుగా పండిన మేడిపండును. బెల్లముతోకాని, తేనెతోకాని భుజించిన ముక్కునుండి కలిగెడు రక్తస్రావమును అరికట్టును.

అడవికాకర ఆకులను ఎండబెట్టి, చూర్ణముచేసి పులుసుకాచుకొని సేవించిన కడుపులో నులి పురుగులు నశించును.

క్యారట్టుగాని, మామిడిపండుగాని, బొప్పాయిపండుగాని క్రమబద్ధంగా భుజిస్తే నేత్రవ్యాధులను, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులనుండి దూరంగా ఉంచుతాయి.

ప్రతిదినం నారింజరసం సేవించిన అజీర్తిని తొలగించి, ఆకలిని వృద్ధిచేయును.

అల్లపురసంలో లేక మామిడిచిగుళ్ళ రసంలో తేనెకలిపి సేవించిన సాధారణమైన దగ్గులుతగ్గి ఉపశాంతి కలుగుతుంది.

చిటికెడు మిరియపు పొడి, చిటికెడు ఉప్పు, కొంచెము తేనెలో కలిపి సేవించిన తరువాత ఒక కప్పు వేడిపాలు తీసుకున్న పొడిదగ్గు ఉపశమించును.

తేనె ఒక భాగము, టమాటారసము రెండు భాగములు కలిపి భోజనతూర్పర్వం సేవించిన, అరుచితగ్గి, ఆకలి పుట్టించును.

చిటికెడు ఉప్పు, కొంచెం కర్పూరం, చిన్న చెంచాడు లవంగ చూర్ణానికి చేర్చి పోటువచ్చే పన్నుకు రాసిన ఉపశమనం కలుగుతుంది.

తేనె, అల్లపురసము సమభాగములుగా కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు సేవించిన శ్వాస సంబంధమైన వ్యాధులుతగ్గి, ఉపశాంతి కలుగుతుంది.

వేపకాడల కషాయంలో, మిరియాల పొడుమువేసి త్రాగించటం ద్వారా దీర్ఘకాలిక మొండి జ్వరాలు తగ్గుముఖం పట్టును.

ఉదయం పరగడుపున రెండు చెంచాల వేపాకురసమును సేవించిన కడుపులోనున్న విషక్రిములు నశించును.

నందివర్ధనచెట్టు యొక్క ఆకులను రసముదీసి వంటికి రాయుచుండిన యెడల గజ్జి మొదలగు చర్మవ్యాధులు అంతరించగలవు.

గానుగచెట్టుయొక్క పుల్లతో పండ్లు తోముకొనుచుండిన నోటి దుర్గంధములు పోగలవు.

జామపువ్వులు నేతితో ఉడికించి కండ్లపైవేసి కట్టిన, కండ్ల కలతలు నివారంపబడగలవు.

జువ్విచెట్టునుంచి పాలుదీసి దూదిలో తడిపి వ్రణములపైవేసి కట్టు కట్టిన దారుణమైన వ్రణములు గూడా త్వరగా మానిపోగలవు.

మందారచెట్టుయొక్క వేర్లు నూరి నువ్వులనూనెలో కలిపి సేవించిన స్త్రీల రక్తస్రావములు కట్టగలవు.

సీకాయపొడి, తౌడు సమభాగములుగా కలిపి వంటికి తోముకుని స్నానము చేయుచున్నచో శరీరము నునుపుగా నుండుటయేగాక పొక్కులు మొదలగు చర్మవ్యాధులు రాకుండా కాపాడును.

నీరుల్లిపాయలు పచ్చివి రెండు లేక మూడు భుజించిన యెడల మూత్రము సాఫీగా జారీ అగును.

ప్రతి ఉదయం, రెండు తులముల ఉల్లిపాయరసంలో, ఒక తులం తేనెకలిపి సేవించిన వీర్యవృద్ధి కాగలదు.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి నియమములు

1. ఉప్పు,కారము, పులుపు, మసాల దినుసులు అధికంగా వాడరాదు.
2. పదార్థములు ఎక్కువ వేడిగాను, మరింత చల్లగాను తీసుకోకూడదు.
3. రెండు పూటలు మాత్రమే భోజనము తీసుకోవలయును.
4. అధికంగా చిరుతిళ్ళు తినరాదు.
5. మత్తుపానీయములు, ధూమపానము మొదలగు వ్యసనములను దరిచేర నీయరాదు.
6. సమతులాహారం తీసుకోవలయును.
7. భోజనానికి క్రమబద్ధమైన సమయం ఏర్పరచుకోవాలి.
8. పరిశుభ్రమైన వాతావరణము, స్వచ్ఛమైనగాలి అవసరము.
9. రాత్రిభోజనానంతరం కనీసం వంద అడుగులైనా నడవాలి.
10. మనస్సును స్థిమితంగా, ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి.
11. ప్రతినిత్యం క్రమబద్ధముగా వ్యాయామం చెయ్యాలి.
12. రోజుకి 8 గ్లాసుల మంచినీరు త్రాగాలి.
13. పగటిభోజనం ఘనంగాను, రాత్రిభోజనం లఘువుగాను తీసుకోవాలి.
14. ఆహారాన్ని బాగా నమిలి మ్రింగాలి.
15. సహజమైన ఆహార పదార్థములను ఎన్నుకోవాలి.
16. ప్రతిరాత్రి నియమిత వేళకే నిద్రపోవాలి.

17. పగటినిద్ర పనికిరాదు.

18. రెండుపూటలా చన్నీటిస్నానం లేక గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి.

19. అవసరానికి మించి ఆహారం తీసుకోకూడదు.

20. ప్రతిరోజూ సూర్యోదయానికి ముందుగానే నిద్రపోవాలి.

21. భోజనంచేస్తూ మధ్యలో నీరు ఎక్కువ త్రాగకూడదు.

22. భోజనానికి, భోజనానికి మధ్య ఐదుగంటల వ్యవధికావాలి.

23. వీలయినంత ఎక్కువగా శాకాహారమునే భుజించడం మంచిది.

24. భోజన సమయంలో ఎటువంటి ఉద్రేకాలకులోనుకాకుండా, ప్రశాంతంగా వుండాలి.

25. నిత్యం దైవప్రార్థన, గ్రంథ పఠనంచేస్తూ, మనస్సు నిర్మలంగా ఉంచుకోవాలి.

26. తొందరగాకాని, అతి ఆలస్యం కాని భోజనం చెయ్యరాదు.

27. క్రొవ్వు ఎక్కువగా వున్న పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలు చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి.

28. నిద్రకుముందు చల్లటి పానీయములు (కూల్‌డ్రింక్స్) తీసుకో కూడదు.

29. ప్రతిమనిషికి (పెద్దవారికి) ఎనిమిదిగంటల నిద్ర అవసరం.

30. నిగ్రహశక్తిని పెంచుకోవాలి.

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

ఆంధ్ర వ్యాకరణం	20-00
ఆర్టికల్స్ & ప్రపొజిషన్స్	15-00
క్విజ్ నాలెడ్జ్	15-00
చమత్కార మంజరి	15-00
అల్లోపతి వైద్య చిట్కాలు (హెల్త్ గైడ్)	15-00
లెటర్ రైటింగ్	15-00
యోగాసనాలు	20-00
క్రియాప్రయోగం	15-00
వాత్స్యాయన కామసూత్ర	20-00
వాకబులరీ	15-00
సూర్యనమస్కారములు	15-00
ముద్దుపేర్లు	15-00
సెక్స్ & హెల్త్	20-00
ఇంగ్లీషు స్పీకింగ్ కోర్సు	20-00
తెలుగు సామెతలు	15-00
అంకెలతో గారడీ	15-00
మ్యాజిక్	15-00
స్త్రీలకు చిట్కాలు	15-00
కామన్ ఎర్రర్స్	15-00
ఆహారం-ఆరోగ్యం	20-00
2004 జనరల్ నాలెడ్జ్	15-00

పబ్లిషర్స్ : మోహన్ పబ్లికేషన్స్ రాజమండ్రి - 1.ఫోన్ : 2462565

యమ్. సత్యనారాయణ సిద్ధాన్తిగారి అపూర్వ రచనలు

సకలకార్యసిద్ధికి ఇష్టదేవతాకవచములు	15-00
సకలకార్యసిద్ధికి నిత్యపూజావిధానము	12-00
షిర్డి సాయిలీలామృతం	25-00
శ్రీచక్ర రహస్య విజ్ఞానం	20-00
గాయత్రీ మహిమ	20-00
సకలకార్యసిద్ధికి మంత్రసాధన	30-00
సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	20-00
గృహవైద్యం	20-00
హస్తరేఖా ఫలితములు	20-00
శుభశకునములు	15-00
వాస్తవ వాస్తు శాస్త్ర సూత్రములు	20-00
మత్స్య యంత్ర మహిమ	20-00
జ్యోతిష భావ ఫలచంద్రిక	36-00
శ్రీ విద్యాగృహ వాస్తు	20-00
నవరత్నములు - శుభయోగములు	20-00
శ్రీచక్ర పూజావిధానము	15-00
సర్వార్థజ్యోతిషం	20-00
పంచాంగదర్శిని (పంచాంగ చూసేవిధానము)	20-00
ప్రాథమిక జ్యోతిషం	20-00
పుట్టుమచ్చల ఫలితాలు	15-00
మంత్రసిద్ధి	60-00
కలలు - ఫలితాలు	15-00
మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	30-00
పంచముఖ హనుమన్మహిమ	20-00
తంత్రజాలం	30-00
యక్షిణీ తంత్రం	30-00
నక్షత్రఫలమంజరి	20-00
స్తోత్రరత్నాకరం	15-00

పబ్లిషర్స్ : మోహన్ పబ్లికేషన్స్ రాజమండ్రి - 1.ఫోన్ : 2462565

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.5
శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	20
శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	9
లక్ష్మీగణపతి పూజాకల్పం	...
వరలక్ష్మి వ్రతం	5
కేదారేశ్వర వ్రతం	5
త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	5
త్రినాధవ్రతం(సాదా)	3
క్షీరాబ్ధి వ్రతం	5
మంగళ గౌరీవ్రతం	9
వైభవలక్ష్మి వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	15
శ్రీలక్ష్మి కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	15
కనకమహాలక్ష్మి వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	15
సంతోషీమాతా వ్రతం	15
ఏడు శనివారాల వ్రతం	15
సత్యనారాయణవ్రతం	15
శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	15
శివదీక్ష	9
మార్గశిర లక్ష్మీవారాలవ్రతం	...
శ్రీ వేంకటేశ్వర (దీక్ష) గోవిందమాల	...
కాత్యాయనీ వ్రతం	15
సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	15
తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	30
స్త్రీల వ్రతకథలు	25
స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి(నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	45
స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరీపాటతో)	27
సర్వదేవతా పూజావిధానం	15
ఆరువ్రతాలు	25
ధన్వంతరీ వ్రతకల్పం	9
రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	9
పార్వతీ నిత్యపూజ	9
తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	9
శ్రీ చక్రపూజ	9
శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	30
శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	30
లక్ష్మి - గౌరీ నిత్యపూజ	9
శ్రీలలితా నిత్యపూజ(లలితాసహస్రనామస్తోత్రంతో)	9
శ్రీ గాయత్రీ నిత్యపూజ	9
అన్నపూర్ణ నిత్యపూజ	9
శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ నిత్యపూజ	9
శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	9
మహిషాసుర మర్ధనీపూజ	9
రాజరాజేశ్వరీ నిత్యపూజ	9
శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	9
కాలభైరవ నిత్యపూజ	9
శివపూజ	9
వీరభద్ర పూజ	9
ఆంజనేయ నిత్యపూజ	9
నాగేంద్ర స్వామి పూజ	9
సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	9
రామదేవుని కథ	9
శివదేవుని కథ	9
విష్ణుపూజ (విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రసహితం)	9
శ్రీకృష్ణ పూజ, గోపూజ	9
లక్ష్మీనరసింహపూజ	9
రాఘవేంద్రపూజ	9
విశ్వకర్మపూజ	9
శనైశ్చరపూజ	9
వేంకటేశ్వరపూజ	9
బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	9
సూర్య నిత్యపూజ	9
నవగ్రహ నిత్యపూజ	9
సకలదేవతా అష్టోత్తర శతనామావళీపూజ	9
పంచాయతన పూజ	45
రుక్మిణీ కల్యాణం	15
అష్టనాగపూజ	30
ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	30
ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	30
ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	30
ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	30
సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	20
పంచముఖ ఆంజనేయనిత్యపూజ	15
హనుమద్ వ్రతం	30
28 వ్రతములు	99
పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	30
కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150
కలశపూజలు (విడివిడిగా)	150
ఉమామహేశ్వర వ్రతం	30

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	31
సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	99
సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	20
విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	20
లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్(క్రౌన్)	30
లలితా సహస్రనామములు	18
లక్ష్మి సహస్రనామములు	18
దుర్గా సహస్రనామములు	18
ఆంజనేయ సహస్రనామములు	18
శివ సహస్రనామములు	18
విష్ణు సహస్రనామములు	18
గణపతి సహస్రనామములు	18
సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	18
గాయత్రి సహస్రనామములు	18
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	18
శ్రీరామా సహస్రనామములు	18
లక్ష్మీనృసింహసహస్రనామములు	18
సరస్వతి సహస్రనామములు	18

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

లక్ష్మీగణపతి సహస్రనామములు	18
సూర్యసహస్రనామములు&ఆదిత్యహృదయం	18
శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	18
మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	18
సంధ్యావందనం	18
మంత్రపుష్పమ్	18
హనుమాన్ చాలీసా	7
(పాకెట్) మణిద్వీపవర్ణన	7
ఆరు చాలీసాలు	9
శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	7
వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	7
ఆరుదండకాలు	5
వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5
అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	7
దేవీఖడ్గ మాలాస్తోత్రమ్(మహిషాసురమర్దనీ స్తోత్రంతో)	7
నమశ్శివాయ గేయామృతం	5
బాలాత్రిపుర సుందరీ స్తోత్రకదంబం	81
సుందరకాండ (పాకెట్)	9
భగవద్గీత మూలం	18
రామరక్షాస్తోత్రమ్	18
స్తోత్ర రత్నావళి	30
పురాణపండలలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్ (మినీ)	8
పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్ (మినీ)	8
పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	8
పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	8
మంత్రపుష్పం (మినీ)	8
శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	30
కుజదోషం	9
కాలసర్ప దోషం	9
మీ అప్పులు తీరాలా?	9
దృష్టిదోషాలు నివారణ	9
సర్వదేవతా ధ్యానశ్లోకములు	9
పంచసూక్తములు	9
సంధ్యావందనం	9
శ్రీరామదూతంశిరసానమామి(తాత్పర్యంతో)	9
రుద్రనమకమ్-చమకమ్	9
మన్యుసూక్త-మంత్రపారాయణం	9
గాయత్రీమంత్రాలు	9
పంచరత్న స్తోత్రాలు	9
కరావలంబ స్తోత్రాలు	9
దశావతార స్తోత్రాలు	9
అష్టోత్తర శతనామస్తోత్రాలు	9
భుజంగ స్తోత్రాలు	9
ప్రాతఃస్మరణాలు	9
జపమంత్రాలు	9
సర్వదేవతా సుప్రభాతములు	9
ద్వాదశ నామస్తోత్రాలు	9
కుమారస్వామి స్తోత్రమాల	9
సుదర్శన స్తోత్రమాల	9

హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	9
దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	9
పంచముఖఆంజనేయస్తోత్రమ్	9
దండక రత్నాలు	9
ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు-పంచారామాలతో	9
శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	9
పంచ అధర్వణ శీర్షములు	9
ప్రార్థనా శ్లోకములు	9
గణపతి స్తోత్రమాల	9
శ్రీ గురుగీత	9
సర్వదేవతా కవచములు	9
సర్వదేవతా అష్టకములు	9
హిందూ సంస్కృతిసంప్రదాయాలు	9
విష్ణు స్తోత్రమాల	9
దేవీ స్తోత్రమాల	9
శివస్తోత్రమాల	9
విష్ణు స్తోత్రములు	9
భర్తృలహరి సుభాషితాలు	9
నవవిధ భక్తిమార్గాలు	9
నవదుర్గలు	9
దశమహావిద్యలు	9
తిరుపతి వెళదాం	9
నవగ్రహస్తోత్రమాల	30
మహాన్యాసమ్	30
సుందరకాండ గానామృతం	30
సంధ్యా వందనం (పెద్దది)	30
పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	36
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	36
స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	81
మూకపంచశతీ	81
పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి (శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	108
గోమాతపూజావిధానము	7
ఆనందసిద్ధి - శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	99
సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	99
బొమ్మల గురుచరిత్ర	...
బొమ్మల సాయిచరిత్ర	...
బాలలబాబా శ్రీ సాయిచరితం	9
శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	99
శ్రీసాయిసన్నిధిద్వారకామాయిలీలలు	....
శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	50
శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	50
దాసగణకృత శ్రీసాయి చరిత్ర	30
నవనాథ చరిత్ర	90
శ్రీ సాయిచరిత్ర(బైండు)ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	50
శ్రీ గురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	50

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయ పూజాకల్పం,సహస్రంతో	15
అనఘాదేవీ వ్రతం	15
శ్రీ సాయిసచ్చరిత్ర గానామృతం	15
శ్రీ గురుచరిత్ర గానామృతం	45
భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	25
మనసులోనిప్రశ్నకుశ్రీసాయిబాబాజవాబులు	25
అక్షరక్రమములో శ్రీసాయిసూక్తులు	25
శ్రీసాయి అష్టోత్తరశతనామావళీమాహాత్మ్యం	25
శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	15
శ్రీ సాయిభజనమాల	15
శ్రీ సాయి భజన్స్	15
శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	15
శిరిడిహారతులు (భావంతో)	15
ప్రతిగురువారంసాయినిత్యపూజ	8
"శ్రీసాయి"కోటి	15
"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	12
ద్వారకామాయి భక్తిగీతాలు	9
శ్రీ సాయిబాబా భక్తిమాల	9
శ్రీలక్ష్మీ సాయిభక్తిమాల	9
శ్రీ ద్వారకామాయిభక్తిమాల	9
శ్రీ శిర్డీభక్తిమాల	9
శ్రీ సాయిబాబా భక్తిమాల	9
శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	9
శ్రీ సాయివేయినామాలు	4
శ్రీ సాయి సహస్ర నామావళి	9
శ్రీ సాయి చాలీసా-సుప్రభాతం	9
శ్రీ సాయినాధ చాలీసా	9
శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	9
శ్రీ సాయి నిత్యపూజ (పాకెట్)	9
శ్రీ దత్తాత్రేయ నిత్యపూజ F	9
శ్రీ సాయి సూక్తులు	9
శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	9
శ్రీసాయి నక్షత్రమాలిక	9
హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	10
భక్తుల సందేహాలకుబాబా సమాధానాలు	45
శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	45
శ్రీ షిర్డీసాయి లీలామృతం (VG)	25
ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	10
షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	90
సాయిపూజావిధి	30
సాయిమహిమ	....
సాయిసత్యవ్రతం	15
సాయి అనుగ్రహమ్	116
నవగురువారాల వ్రతకల్పము	12
శ్రీదత్తలీలామృతము	72
హృదయంలో సాయి	12
శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	81

4. జ్యోతిషాలు

'శుభసమయ' గంటల పంచాంగం	30
సనాతన వైదిక బ్రాహ్మణ పంచాంగం (వంగిపురపువారి పత్రికసైజ్‌పంచాంగం)	69
'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	50
చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తాపంచాంగము	50
గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	116
శ్రీచక్ర పంచాంగము(రాష్ట్రతొలిమహిళపంచాంగకర్త)	30
వేంకట్రామా&కో సిద్ధాంతుల రేలంగితంగిరాలవారి గంటలపంచాంగము	30
తంగిరాల పెద్దపంచాంగం	39
కాలచక్రం జ్యోతిష క్యాలండర్	20
గ్రహబలం క్యాలండర్(శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	20
శుభలగ్నం (తంగిరాల) క్యాలండర్	20
శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	20
సాదా క్యాలండర్	5
పాకెట్ క్యాలండర్	10
తాజకనీలకంఠీయమ్	100
40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	207
40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	150
కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	150
జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	150
మానసాగరి జాతకపద్ధతి	150
వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	150
వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	81
సింపుల్ రెమిడీస్	....
హోరాసార	.....
శంభు హోరప్రకాశిక	.....
పూర్వ పరాశరి	100
పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200
1940-60వరకు పాతపంచాంగములు	225
ప్రశ్న సింధు	90
నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	36
సర్వార్థ ఫలచంద్రిక	90
సూర్యసిద్ధాంత పంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	150
దృక్సిద్ధాంత పంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	150
ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	36
పంచప్రాచీన జ్యోతిషాలు	36
జాతక గణిత ప్రవేశిక	30
భృగు సూత్రాలు	36
జ్యోతిషమర్మబోధిని	45
జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	45
ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	45
జాతక మకరందం	30
జ్యోతిష సరస్వతి	30
మీజననకాల విశేషాలు	30
ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	30
జ్యోతిష స్వయంబోధిని	30
శుభముహూర్త శిరోమణి	30

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

నక్షత్ర ఫలమంజరి	30
పంచాంగం చూసే విధానం	30
సర్వార్థ జ్యోతిషం	30
ప్రాథమిక జ్యోతిషం	30
నవరత్నములు శుభయోగములు	30
జ్యోతిషభావఫలచంద్రిక-1	...
శుభశకునాలు	20
హస్తరేఖాఫలితాలు	30
సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	30
ముహూర్త దీపిక	81
పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	20
కలలు ఫలితాలు	20
నిత్యజీవితంలో అదృష్ట సంఖ్యలు	9
నిత్యజీవితంలో నక్షత్రాలు	9
జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	30
మానసాగరి(ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250
జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	90
గుప్తా శతాబ్ధి పంచాంగం(1940-2050)	900
ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	45
జాతకాలంకారం	36
జ్యోతిష వైద్య రత్నావళి	36
ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250
జాతకచక్రం మీరే వేసుకోవచ్చు	30
జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	90
అంగసాముద్రికం	30
హస్త సాముద్రికం	40
వధూవర గుణ సమ్మేళనం	....
లాల్ కితాబ్	81
జాతకరాజము	36
శకునశాస్త్రం	36
ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	100
పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	150
అష్టకవర్గు	45
బృహత్‌జాతకం(ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	200
లగ్నరత్నాకరం	36
షట్పంచాశిక	120
40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	150
40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	207
కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	45
ముహూర్తచింతామణి	81
సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	45
ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	150
అదృష్టరెమెడీస్	99
ములుగువారిరాశిఫలితాలు(12రాశులువారికి)	36
ములుగువారిరాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	10
గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	36
జ్యోతిష రెమిడీస్	300

జాతక రహస్యాలు	250
జాతకమార్తాండం (కొండపల్లి)	250
జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక (కొండపల్లి)	250
గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	90
శనిగ్రహరెమిడీస్	90
జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	90
నాడీజ్యోతిషం	45
వివాహజ్యోతిషమంజరి	45
గార్గేయం మీ గ్రహబలం రెమిడీస్	....
మీ పుట్టినతేదీనిబట్టి మీ జీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్)	81
నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	45
లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	45
గౌతమసంహిత	45
హోరరత్నమాల	45
బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు	
జ్యోతిష విద్యారంభం	50
గ్రహభావ బలములు	50
కాలచక్రదశ	50
అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50
జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50
పురోగామి జాతకం	50
భావార్థరత్నాకరం	75
భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75
అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75
జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75
ప్రశ్నతంత్ర	75
ముహూర్తం	75
విశిష్ట జాతకములు	125
భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125
300 ముఖ్యమైన యోగములు	125
జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	250
రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు	
బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	రూ.200
బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200
బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200
బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200
భావార్థరత్నాకరము	75
ముహూర్త చింతామణి	150
స్వప్న శాస్త్రము	30
శతయోగమంజరి	75
వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	150
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	150
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	150
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	150
అనుభవసులభవాస్తు - 1	75
అనుభవసులభవాస్తు - 2	125

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

5. వాస్తులు

40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180
వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు (బైండు)	108
వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	30
మీరూ మీ వాస్తు	30
గృహవాస్తు చిట్కాలు	30
వాస్తు పూజ	30
వాస్తు సూత్రములు	30
వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	30
వాస్తు సూక్తులు	10
గృహవాస్తు వర్గులు	90
డోలనవిద్య ఉపయోగాలు (డౌజింగ్)	36
విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	45
విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇండ్ల ఆయములు	81
విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాల)	....
ప్రాచీన వాస్తుశాస్త్రములు	36
ఆధునిక గృహవాస్తు	81
శుభవాస్తు	207
శుభవాస్తు సలహాలు	36
వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	90
వాస్తుశాస్త్రం	45
హౌస్ ప్లాన్లు	30
గృహవాస్తుసారం	30
గృహవాస్తు చంద్రిక	30
గృహవాస్తు దర్పణం	30
జ్యోతిష - గృహవాస్తు చంద్రిక	....
వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	...
వాస్తు శిరోమణి ,,	...
శ్రీకృష్ణవాస్తు ,,	....
పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	90
వాస్తుడిండిమమ్ ,,	45
వాస్తుదుందిభి ,,	90
విశ్వకర్మవాస్తుశాస్త్రము ,,	...
కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	45
శల్యవాస్తు,జలవాస్తు(దంతూరిపండరీనాథ్)	81
మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120

6. మంత్రశాస్త్రాలు

శ్రీ లక్ష్మీ తంత్రమ్	360
శ్రీ గురు తంత్రం	108
సర్ప (నాగ)తంత్రం	250
మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360
మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360
శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200
మంత్రసిద్ధి	90
మంత్రసాధన	45
తంత్రజాలం	45
యక్షిణీ తంత్రం	45
పాశుపత తంత్రం	90
మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	45
సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	45
మంత్రాక్షరాలరహస్యం(బీజాక్షరనిఘంటువు)	45
సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	45
దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	45
సదాచార దీపిక	45
గాయత్రీ తంత్రమ్	108
గుప్త సాధన తంత్రం	45
యంత్రసిద్ధి	333
మంత్రశక్తి	45
దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	45
మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	250
తాంత్రిక పంచాంగం	45
హవన తంత్రం	250
పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	90
మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150
ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360
షోడశనిత్యతంత్రం	250
శాక్తేయతంత్రం	250
యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	45
రుద్రయామళతంత్రం	250
ప్రపంచసారతంత్రం	45
బదనిక తంత్రమ్	45
ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	45
రుద్రాష్టాధ్యాయః	90
పరశురామతంత్రమ్	108
లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250
గంధర్వ తంత్రమ్	45
హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250
మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250
శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250
కామధేనువు తంత్రం	360
శూలినీదుర్గాతంత్రం	360
సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	45
మహామంత్రశాస్త్రసంగ్రహః	150
యంత్ర మంత్ర తంత్ర	45
శూలినీదుర్గాతంత్రం (చిన్నది)	100

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	45
గణేశ ఆరాధన 1	90
గణేశోపాసన 2	90
నవగ్రహారాధన	144
నవగ్రహవైభవం	90
నవగ్రహ రెమెడీస్	90
నవగ్రహ వేదం	90
శనిగ్రహారాధన	90
ఆదిత్యారాధన	90
సుబ్రహ్మణ్యారాధన	90
శ్రీ శివ ఆరాధన	90
లక్ష్మీ ఆరాధన	90

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

హనుమదారాధన	90
లలితారాధన	90
శ్రీ చక్రారాధన	...
గాయత్రీ ఆరాధన	90
వీరభద్రారాధన	90
కాలసర్ప యోగం	90
నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	90
నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	90
సుందరకాండ వచనం	90
వేదసూక్తములు	90
అష్టాదశపురాణములు	...
వేమన పద్యసారామృతం	90
పండగలు పర్వదినాలు	90
కుజగ్రహారాధన	90
భైరవారాధన	90
సూక్తిరత్నాలు	90
మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...)	144
పురాణపండ రామాయణం	90
పురాణపండ భారతం	90
పురాణపండ భాగవతం	90
శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	90
సర్వదేవతా స్వరూపుడు వేంకటేశ్వరుడు	90
హనుమచ్చరిత్ర	90
పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	45
శ్రీ దేవీ సప్తశతి	90
మానవధర్మాలు	.....
గరుడపురాణం	36
మాఘపురాణం	30
శివపురాణం	30
వైశాఖపురాణం	30
స్థూలాక్షరి మాఘపురాణం	45
స్థూలాక్షరి శివపురాణం	45
స్థూలాక్షరి వైశాఖపురాణం	45
కార్తీక పురాణం	25
సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	45
మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	150
పెద్దబాలశిక్ష	36
గాయత్రీ మహిమ	30
మత్స్య యంత్ర మహిమ	45
పురాణనామ చంద్రిక	......
వేదమంత్ర సంహిత	108
వృక్షదేవతలు	36
హనుమద్విజయం	30
హనుమద్వైభవమ్	30
యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	150
సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150
నవగ్రహ దర్శనమ్	90
నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	90
సాలగ్రామములు	90
చతుర్వేదములు	108
సహస్రలింగార్చన	120
బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము	200
బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము	200
బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము	200
కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	36
పంచమవేదం మహాభారతం	81
దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	81
తాళపత్ర సమాహార గోపురం	144
శ్రీ హయగ్రీవ ఆరాధన	90
శ్రీలక్ష్మీనరసింహ ఆరాధన	90
దైవారాధన	90
(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	90
గణపతిభాష్యం	90
దక్షిణావృత శంఖములు	45
108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	30
ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)	240
గీతారాధన	90
యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	90
శ్రీ శివగీత	108
భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	100
చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	30
నవయోగులు	90
ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	90
సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళి(పెద్దది) -(108 అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	90
భగవత్‌స్తుతి	90
సూర్యోపాసన	30

8. వైద్య గ్రంథాలు

ఆహారం ఆరోగ్యం	30
మూలికావైద్య చిట్కాలు	30
ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	20
ఆయుర్వేద వైద్యం	30
గృహవైద్య రహస్యాలు	30
ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి - సెట్	...
గృహవైద్యసారం	30
హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	45
ప్రకృతివైద్యం	30
ఆహారం-వైద్యం	81
సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	81
ఆయుర్వేదమ్	30
అనుపానతరంగిణి	....
ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	90
దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు	
వాకడం - ఉపయోగాలు	90
ఆకుకూరలు	...
వనమూలికావైద్యం	300
ఏకమూలికావైద్యం	90
అష్టాంగ హృదయం(4భాగాలు)	1200

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	90
ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	90
ఒబెసిటి	90
హెల్త్‌గైడ్	90
ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	90
ఫుడ్‌థెరపి	90
న్యాచురల్‌థెరపి	90
సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20సూ||	90
కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	90
యోగామంత్ర	90
యోగా సండే టు మండే	90
హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	90
హెల్త్‌ఫైల్	108

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	25
శ్రీ అయ్యప్ప ఆరాధన	45
శ్రీ అయ్యప్ప యాత్రా విశిష్టత	45
శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	45
శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	15
శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	15
శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	9
శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	9
శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	9
శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	6
శ్రీ భవానీ లీలామృతం(దుర్గాభవానీదీక్ష)	25
దేవీలీలామృతం	81
శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	15
దేవీ భక్తిగీతాలు	15
జై భవానీదీక్ష F	9
భవానీదీక్ష P	6
దేవీ భక్తిమాల	9
శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	99
అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	15

10. భజనలు - కీర్తనలు

అన్నమయ్య కీర్తనలు (బిగ్)	15
అన్నమయ్య కీర్తనలు (చిన్నవి)	9
శ్రీరామదాసు కీర్తనలు (బిగ్)	15
శ్రీరామదాసు కీర్తనలు(చిన్నవి)	9
త్యాగయ్య కీర్తనలు	9
సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20
వసుంధర మంగళ హారతులు	20
సర్వదేవతా భజనలు	30
జానపదగీతాలు	20
చిట్టి పొట్టి పాటలు	9
జాతీయ గీతాలు	9
శివభక్తి మాల	9
విష్ణు భక్తిమాల	9
దేశభక్తి గీతాలు	30
సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	30
పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	30
గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	30
గానవిద్యాబోధిని	90
అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	90
పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	30
భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	30
సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	30
బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు(జానపదగీతాలు)	30

11. హిట్స్ సాంగ్స్

ఘంటసాల భగవద్గీత	15
ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	90
పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	90
ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	90
ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	90
వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	90
సిరివెన్నెల సీతారామశాస్త్రి హిట్స్	....
సినీభక్తిగీతాలు	90

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	45
శాకాహార వంటలు	20
మాంసాహారవంటలు	20
చిట్టిచిట్కాలు	20
అందానికి చిట్కాలు	20
పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	20
పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	9
లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	30
లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	30
చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	20
పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	20
పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	20
వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	20
శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	45
ఇంగ్లీషులోఆడపిల్లలపేర్లు	36
ఇంగ్లీషులో మగపిల్లలపేర్లు	36
బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	20
పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	20
మైక్రోవోవెన్ వంటలు	81
సర్వదేవతాభక్తిమాల	30
పిల్లలపేర్లు (బాబు)	30
పిల్లలపేర్లు (పాప)	30
మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	30

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	150
యోగాసనాలు	30
సూర్యనమస్కారములు	30
పొడుపుకథలు (పెద్దది)	20
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	5
కాలజ్ఞాన తత్త్వాలు	20
హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	15

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	15
జనరల్ నాలెడ్జ్	15
నూరు ఎక్కాలు	7
1-100 టేబుల్ బుక్	7
శ్రీరామకోటి	25
శ్రీశివకోటి	25
మేజిక్	20
అంకెలతో గారడీ	20
ప్రేమకథలు	20
యువతరంగాలు (యువతరంకోసం)	20
ప్రేమా నీకు జోహార్లు (లవ్‌డిక్షనరీ)	20
హృదయస్పందన (కవితలు)	20
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	30
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	30
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	25
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	25
విజయం మీదే	30
కలిసి జీవిద్దాం	30
నాదబ్రహ్మోపాసన (ధ్యానం+సంగీతంమేలు కలయిక)	90
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	90
క్రియాయోగం	30
ఆనందంగా జీవిద్దాం	81
హరిశ్చంద్ర నాటకం	45
మ్యాజిక్‌గైడ్-ట్రిక్కులు,తమాషాలు-కపటిప్రపంచం	90
చదరంగం	90
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	90
పంచసాయకం	90
రతిరహస్యాలు	90
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	90
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	90
మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	90
మంత్రశాస్త్రమహోదధి	90
అసతోమయ సద్గమయ	36
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	90
చింతామణి (నాటకం)	50
పాండవ ఉద్యోగం (నాటకం)	45
బాలనాగమ్మ (నాటకం)	50
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	30
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	45
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	25
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	90
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	45
కాళహస్తి శివపురాణం	90

కాళహస్తి దేవీభాగవతం	90
కులార్ణవ తంత్రమ్	150
ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం(ఒరిజనల్)	250
యోగాసనాలు (VG/TNL)	30
రామరాయ వాస్తుశాస్త్రం (ముద్రగడ రామారావు)	90
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	9
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	70
అష్టముఖ గండభేరుండతంత్రం	75
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	75
తరిగొండవెంగమాంబవిరిచిత-శ్రీవేంకటాచలమాహాత్మ్యం	150
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	36
గీతాంజలి (రవీంద్రనాథ్‌ఠాగూర్)	45
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	75
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	500
శ్రీదేవీభాగవతం బైండు	261
శ్రీశివపురాణం బైండు	260
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము -ఫలితజాతక సూత్రములు	595
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	106
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	250
గుప్తవాస్తు వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	150
నారద సంహిత	150
రాహుకేతువులు సమస్త ప్రభావములు	100
అంగారకుడు (కుజుడు)	45
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	150
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	225
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,100
మహాదశా పారిజాతం	,,100
25సం॥ పంచాంగం (2000-2025)	,,250
Latitude - Longitude (English)	,, 50
జాతక నారాయణీయం(వాడ్రేవువారివి)	రూ.150
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120
యోగావళీఖండం ,,	120
ముహూర్త సింధువు ,,	150
జయభారతి (పురాణపండశ్రీనివాస్)	21
జయహే...జయహే... ,,	27
జయతు...జయతు... ,,	27
సాయి... ,,	45
శ్రీమాలిక ,,	20
ఆరతిసాయిబాబా ,,	25
అంగారకుడు	45
శుక్రుడు	45
రాహుకేతువుల సమస్త ప్రభావాలు	100

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.